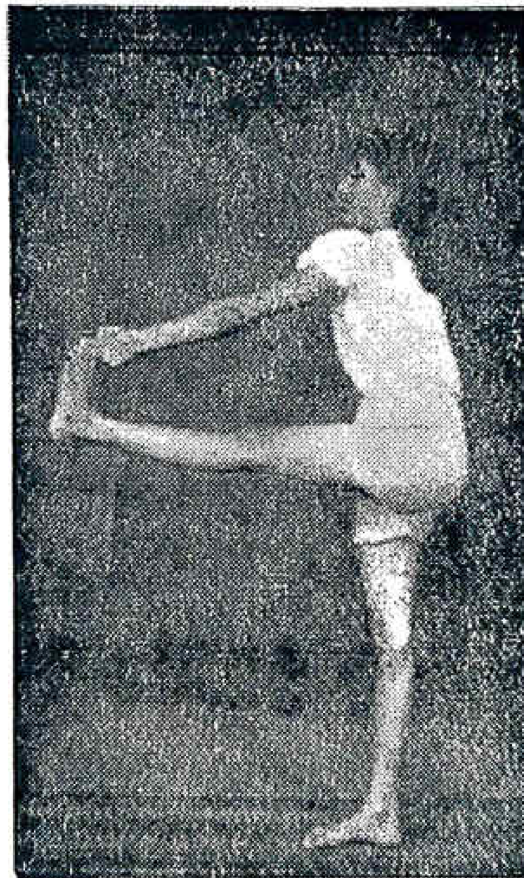
173

ఓం

యోగస్వాంతనము

స్వామి చైతన్యానందసరస్వతి



దీర్ఘ ఆయురారోగ్యములతో సుఖప్రదమగు

జీవితము పొందగోరు ప్రతిమానవునకు

మార్గ దర్శకగ్రంధము

యోగవ్యాయామము

గ్రంథకర్త మరియు ప్రచురణకర్త

స్వామి చైతన్యానందసరస్వతి

వివరములకు :

స్వామి చైతన్యానందసరస్వతి
రఘుగురుకులం
ప్రకృతి ఆశ్రమము B. P. O.
భీమవరం 534203
పశ్చిమగోదావరి జిల్లా (ఆ ప్ర)

మరియు

శ్రీ ప్రకృతిశర్మ
కార్యదర్శి : ప్రకృతియోగ ఆరోగ్య కేంద్రము
కాటూరివారి వీధి
విజయవాడ - 520 001

ఏప్రిల్ 1979 రు 4-00

శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు

వి ష య సూ చి క

	పేజీ
గ్రంథపరిచయము	3
1 అవతారిక	5
2 యోగము	7
3 యోగవ్యాయామము	12
4 యోగాసనములు క్రియలు	21
యోగాసన చిత్రములు 60 మరియు 61 పేజీలు మధ్య 1 నుండి 23 చిత్రములును, 91వ పేజీలో 24వ చిత్రమును.	
5 ప్రాణాయామము	
6 సుఖపూర్వ ప్రాణాయామము	
7 స్త్రీలకు యోగవ్యాయామ ఆవశ్యకత	
8 దీర్ఘ ఆయురారోగ్యములకు సూత్రములు	

గ్రంథ పరిచయము

ఆయురారోగ్య, సాత్విక బల సంపదల అభివృద్ధికి యోగవ్యాయామము బాగుగా సహాయపడుననే సత్యమును ప్రపంచమందలి వ్యాయామవేత్తలందరును గుర్తించియున్నారు. ఋషి సాంప్రదాయకము, యోగవిద్యాసాంప్రదాయకమగు ఈ యోగ వ్యాయామమును ప్రపంచములోనికి ఎందరో యోగ సాధకులు ప్రచారములోనికి తీసుకొని వచ్చుటలో అవిరళ కృషి చేయుచు ఋషి ఋణమును తీర్చుకొనుచున్నారు. అట్టివారి పారమార్థిక సంపద అనుపమానమైనది. అటువంటివారిలో శ్రీ చైతన్యానందసరస్వతి స్వాములవారు ఒకరుగా అమూల్యమైన ప్రచార కృషిని కొనసాగించుచున్నారు.

వారు మొదటిసారిగా యోగవ్యాయామము అను గ్రంథమును 1966వ సంవత్సరములో ప్రచురించి ప్రజలను ప్రభావితులను చేసినారు. ఆ గ్రంథములో ప్రచురించబడిన అన్ని ఆసనముల భంగిమలును శ్రీ స్వామీజీవే ఈ గ్రంథము యొక్క ఈ ద్వితీయ ముద్రణలోని ఆసనముల భంగిమలు, వారితో పాటు, బాలిక, బాలుడు అనగా యువజన మరియు వృద్ధులచే కూడ ప్రచురితమైనవి. దానినిబట్టి వివిధవయస్సుల

వారు యోగవ్యాయామసాధనకు అర్హులనిబుజువగుచున్నది. ఈ ముద్రణలో మరియొక విశేషమేమనగా పతంజలి యోగ దర్శనమును గూడ సంగ్రహరూపంలో ఇందు ప్రచురింపబడుటయే. గాన ఈ గ్రంథము ప్రారంభకులకు, సాధకులకు అత్యంత ఉపయోగకారిగా సాయపడగలదనుటలో సందేహమేమియు లేదు.

ప్రవేశకులు ఈ గ్రంథమును చదివి ప్రభావితులై యోగసాధనలో అనుభవమును గలవారి వద్దకు వెళ్ళి తమ శరీరతత్వమునకు, వయస్సునకు అనుకూలమగు ఆసనములను తెలుసుకొని క్రమసాధన చేయుట మంచిది. ఉత్సాహవంతమైన యోగ ప్రచారకులగు శ్రీ చైతన్యానందసరస్వతి స్వాములువారు ఈ గ్రంథమును ఆంధ్రమహాజనులకు మరల రెండవ ముద్రణద్వారా అందచేసినందులకు ఎంతయో అభినందనీయులు.

శ్రీ కృతి శర్మ
కార్యదర్శి : ప్రకృతి యోగ ఆరోగ్య కేంద్రము,
విజయవాడ - 1

యోగవ్యాయామం

అవతారిక

ఓం సహనావవతు, సహనౌభునక్తు
సహవీర్యంకర వావహై తేజస్వి
నావధీ తమస్తు, మావిద్విషావహై
ఓం శాన్తి శ్శాన్తి శాన్తిః

యోగ వ్యాయామము (ఆసనములు, ముద్రలు, క్రియలు ప్రాణాయామము) పై చాల గ్రంథములు వెలువడినవి. ఈ విషయములో పాశ్చాత్య దేశాలలో కూడ శ్రద్ధ, ఆసక్తి అధికమై చాలా గ్రంథములు వెలుచుట, యోగాభ్యాస కేంద్రములు తెరుచుట జరుగుచున్నది. పురుషులతో పాటు పాశ్చాత్యదేశాలలో స్త్రీలు కూడా అధికంగా ఎక్కువ శ్రద్ధతో అభ్యసించుట గమనార్హము. కాని భారత దేశంలో స్త్రీలు అభ్యసించుట చాలా తక్కువ. అసలు స్త్రీల ఆసన చిత్రములతో ఇంతవరకు మన దేశములో చాలా తక్కువ యోగాసన గ్రంథాలు వెలువడినవి. ఆంధ్రములో ఇంత వరకు వెలువడినట్లు గోచరించదు. బాగుగా యోచించినచో పురుషులకంటే స్త్రీలకు యోగ వ్యాయామము ఎక్కువ అవసరమైయున్నది. సుమారు 15 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు బాలబాలికల పోషణ, ఆరోగ్యరక్షణ వారి

తల్లులపై ఆధారపడి యుండును, గాన స్త్రీలు కూడా యోగవ్యాయామాన్ని అవశ్యము అభ్యసించవలసియున్నది. ఇది దృష్టిలోనిడుకొని, స్త్రీలకు పురుషులకు అన్ని వయస్సుల గలవారికి రోగ నిరోధక, నివారణకు ఉపయోగపడే కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసనాలను ప్రయోగాత్మకంగా గత 45 ఏండ్ల అనుభవమును ఆధారం చేసుకొని ఈ గ్రంధం వ్రాయడమైనది.

మహారాష్ట్ర మండలి లోనవాలా యందు గల కైవల్యధాం అనెడి యోగపరిశోధనా కేంద్రాన్ని 1939 వ సంవత్సరంలో సందర్శించడమైనది. సదరు కైవల్యధాం వారిచే ప్రచురించబడిన యోగ మీమాంసా పత్రికలయందు ప్రచురించిన పరిశోధనా ఫలితములను, హఠయోగ ప్రదీపిక, మరియు ఘేరండ సంహిత గ్రంధములందలి విషయములను గమనించియు, గత 45 సంవత్సరములనుండి అభ్యసించుతూ స్వాత్మానుభవముతో ఈ గ్రంధము రచింపబడినది. ఈ గ్రంధ కర్త చే భీమవరంలో స్థాపించబడిన రఘు గురుకులంలో చదువుచున్న 15 సం॥ల బాలిక మరియు 12 సం॥ బాలుని యొక్కయు, 68 సం॥ వయస్సుగల గ్రంధకర్త యొక్కయు ఆసనములిందు చిత్రింపబడినవి. చిన్న వయస్సునుండియు యోగవ్యాయామం అభ్యసించుచూ 70 సం॥ వయస్సు వరకు అన్ని ఆసనములు వేయుచూ ఆరోగ్య రక్షణ గావించుకొనవచ్చునని పై విషయము నిరూపించుచున్నది. గాన ఈ గ్రంథము బహుళ ప్రయోజన కారియగుగాక!

— స్వామి చైతన్యానంద సరస్వతి.

2 యోగము

వ్యాకరణరీత్యా ఈ దిగువ ధాత్వర్థమును గమనించి నచో యోగ శబ్దార్థము స్పష్టమగును.

యుజ్ సంయమనే - (భ్వాదిగణం పరస్మై పదం) కలుపుట (To unite) యుజ్ సమాధౌ - (దివాదిగణం ఆత్మనేపదం) చిత్తైకాగ్రత సాధించుట (To concenrtate the mind) యుజ్ యోగే - (రుధాదిగణం ఉభయపది) మేళవించుట (To unite) కావున యోగమనగా కలుపుట విషయచింతనమే స్వరూపంగా నుండు మనస్సును నిర్విషయా వస్థలేక అతీంద్రియావస్థయగు ఆత్మతో మేళవించుట లేక కలుపుట యోగమనవచ్చును. ఇందుకు సంబంధించిన శాస్త్రా లలో పతంజలియోగ దర్శనాన్ని ప్రమాణంగా తీసుకొనుట సమంజసంగా యోచించి దానిని క్లుప్తంగా వివరించడమైనది.

'యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః' యోగదర్శనం I - 2 అనెడి సూత్రానుసారం చిత్తవృత్తులను నిరోధించి స్వస్వరూపస్థితి యందుండుట యోగము.

'యమని యమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణాధ్యానసమాధ యోఽష్టావంగాని(యోగదర్శనం -29) యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ ధ్యాన సమాధియను ఎనిమిది అంగములున్నవి. మొదటి అయిదు బహిరంగములు; శేషించిన మూడు అంతరంగములు. చిత్త వృత్తులు సంపూర్ణముగా నిరోధింపబడినంతనే స్వ

స్వరూపస్థితి కల్గును. దీనినే సమాధి యందురు. సమాధి స్థితుడు, శీతోష్ణ, సుఖదుఃఖాదిద్వంద్వములకు అతీతుడగును. దీనినే జీవన్ముక్తి యనబడును. దీనివలన జన్మ సార్థకత కల్గును. ఇది లేని మానవజన్మ క్రిమికీటకాదుల వంటిదే యగును. పై నుదహరించిన అష్టాంగములను క్లుప్తంగా వివరించబడును.

1. యమము : అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహాయమాః ॥ 2-30 ॥ అహింస, సత్యము, అస్తేయము బ్రహ్మచర్యము, మరియు అపరిగ్రహము ఈ అయిదున్నూ యమమనబడును.

(అ) ఏ ప్రాణికిని మనోవాక్కాయములచే ఎట్టి పరిస్థితిలోను కించిన్మాత్రము హాని కలిగించకుండుట అహింస యనబడును.

(ఆ) ఎట్టి పరిస్థితులలోనైనా వరే నిజము పల్కుట సత్యమనబడును. ఈ అభ్యాసము పరిణతముకాగా అసత్య దార్ఢ్యమున సత్యకల్పనము భ్రాంతి తొలగును.

(ఇ) మనోవాక్కాయములచే ఏ ప్రకారంగాకూడ ఎవరియొక్క హక్కును హరించుటగాని, స్వీకరించుటగాని, భగ్నముచేయుటగాని మొదలగు కృత్యములు చేయకుండుట అస్తేయమనబడును.

(ఈ) మనస్సు, ఇంద్రియములు, దేహము, వీటి మూడింటినుండి ఉత్పన్నమైన కామవికారములకు లోను కాకుండుట బ్రహ్మచర్య మనబడును.

(ఉ) శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రసగంధాది ఏ విధమైన భోగపదార్థములను స్వీకరింపకుండుట, (సంగ్రహ పరచకుండుట) అపరిగ్రహమనబడును. అనగా దేహధారణకు మాత్రమేతప్ప, భోగసాధనకు దేనినిగ్రహింపకుండుట.

2. నియమము : 'శౌచ, సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని నియమాః (2_32) బాహ్యాంతరశుద్ధి, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము మరియు ఈశ్వరప్రణిధానము. ఈ అయిదును నియములనబడును.

(అ) బాహ్యాంతరములందు సుచిగా నుండుటశౌచము.

(ఆ) తృష్ణారాహిత్యము(Freedom from craving) సంతోషమనబడును.

(ఇ) మనస్సు, ఇంద్రియముల యొక్క సంయమరూప మరియు ధర్మరూప పాలన కొరకు సర్వకష్టములను సహించుట కొరకు తితిక్షాది వ్రత పాలన తపస్సనబడును.

(ఈ) వేద శాస్త్రముల అధ్యయనము స్వాధ్యాయమనబడును. ప్రస్తుత తరంవారు కనీసం ఆధ్యాత్మిక నైతిక శక్తులను పెంపొందించు ఆర్ష గ్రంథములను పఠించుట స్వాధ్యాయమనవచ్చును.

(ఉ) బుద్ధితో పరమేశ్వర సేవాభావమున కర్మ చేయుచూ తత్ఫలితమును ఈశ్వరార్పణ చేయుట ఈశ్వర ప్రణిధానము.

3. ఆసనము : ప్రాణాయామమును ధ్యానమును అభ్యసించుటకు ఎక్కువసేపు కూర్చొనుటకు ఉపకరించు, పద్మాసనము, సిద్ధాసనము, స్వస్తికాసనము వీటిలో నొక దానిని అభ్యసించవలెను. ఇందుకుగాను యోగవ్యాయామ అభ్యాసము అవసరము.

4. ప్రాణాయామము : పూరక, కుంభక, రేచక ములతో కూడిన ప్రాణాయామము అభ్యసించుట.

5. ప్రత్యాహారము : ప్రాణాయామ అభ్యాసానంతరం ఇంద్రియాదులు వాటివాటి విషయ సంబంధ రహితమై చిత్తముఅంతర్ముఖమై అవస్థిత మగుట ప్రత్యాహారము.

6. ధారణ : చిత్తము ఒకానొక అంతర్గత స్థాన మందు నిశ్చలముగా నిలుపుటకు చేయు అభ్యాసము ధారణ.

7. ధ్యానము : పూర్వోక్త ధ్యేయ వస్తువునందు చిత్తమును ఏకాగ్రత నొనర్చుట లేక సంలీన మొనర్చుట ధ్యానము.

8. సమాధి : ధ్యేయాకారాన్ని పొందుట సమాధి సమాధిస్థితుడు స్థితప్రజ్ఞుడనబడును. ఇది యోగ దర్శన సారాంశము.

కేవలం ఆసన ప్రాణాయామాదులతో కూడిన యోగవ్యాయామము అభ్యసించినంత మాత్రమున సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయువు ప్రాప్తించదు. యోగ దర్శనమందు తెల్పిన మొదటి రెండు అంగములగు యమ నియమములను కూడ అభ్యసించవలెను. వీటి అభ్యాసము వలన చిత్త నైర్మల్యము కల్గును. విదేశములలో యోగ వ్యాయామ అభ్యాసకులు కూడ ఈ విషయమును గుర్తించి వారు గ్రంథములలో కూడ యమ నియమములనువిధిగా అభ్యసించనిదే యోగ వ్యాయామము యొక్క సత్ఫలితములు కలుగువని వ్రాసిరి. ఇంతేకాకుండా రోగ నిరోధక నివారణలకు మందులు పరిష్కారకులు కావనియు, యోగ వ్యాయామము మరియు ఉపవాసము వలననే పరిష్కారమగునని వారు భారతదేశ ప్రాచీన యోగశాస్త్రాన్ని ప్రమాణంగా గైకొనుచున్నారు. ఇది గమనార్హం.

—o—

3 యోగవ్యాయామము

సృష్టిలోగల సకల జీవులు జీవితమంతా సుఖంగా గడుపుటకు, ఆరోగ్యం ప్రముఖ స్థానం వహించుచున్నది అంతేగాక అన్ని భాగ్యంబులలో ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమనే అర్యోక్తి కలదు కదా ఇట్టి ఆరోగ్య మహాభాగ్యంబును స్వల్ప ప్రజ్ఞారహిత మానవేతర జీవులన్నియు అనుభవించుచుండగా (ప్రజ్ఞావంతుడనుకున్న) మానవుడు అనుభవింపలేకపోవుట కడు విచారకరం. దీనికి కారణం ఇతర జీవులు సృష్ట్యాది నుండియు సహజజీవన పద్ధతులను అనుసరించుటయేగదా! కాని మానవుడు అనుదినం మారిపోవుచున్న (భౌతిక శాస్త్ర)భివృద్ధి యూలమున్న కృత్రిమ భోగలాలస జీవనమును అనుసరించుట వలననే అనారోగ్యానికి గురియగుచున్నాడు. అంతేగాక తానాశించిన సుఖానికి దూరుడై నిత్యమూ రోగగ్రస్తుడై దుఃఖించుచు వైద్యుల చేతులలోనే బ్రతుకుచున్నటువంటి దౌర్భాగ్య జీవనమును గడుపుచున్నాడు.

భారతీయ సనాతన జీవన పద్ధతిని పునరుద్ధరించిన నాడు మానవుడు దీర్ఘాయురారోగ్యములతో సుఖంగా జీవించగలడు. యుక్తమైన మితమైన సాత్వికాహార సేవనతో పాటు అనుదినము కొద్దిపాటి ఆసన ప్రాణాయామ సాధన చేయు వ్యక్తి సదా దీర్ఘాయురారోగ్యవంతుడై సుఖంగా జీవించగలడు. మానవునకు ఆహారమెంత ముఖ్యమో వ్యాయమముగూడ అంత ముఖ్యమేయని తెలిసికూడ మానవుడుపేక్షించుట చేతనే రోగుల సంఖ్య, వైద్యుల సంఖ్య

మందులు తయారుచేయు ఫార్మసీల సంఖ్య, మందుల షాపుల సంఖ్య దినదిన ప్రవర్ధమానమగుచున్నది ఒకపూట ఆహారం నైన మానవచ్చునుగాని వ్యాయామము మానకూడదని తెలుసుకున్న వ్యక్తి ధన్యుడు. (one can miss a meal but not yoga excercise). గాన పుష్టిగల సమ రసాహారము, నిర్మలమైన జలము, స్వచ్ఛమైన గాలి, వెలుతురు సూర్యరస్మి మానవారోగ్యానికెంత అవసరమో వ్యాయామంకూడ అత్యవసరమని గమనించ వలసియున్నది. ఈ సూత్రాన్ని పాటించు మానవుడు ధన్యుడు. నేటి నవనాగరికతా కాలంలో అధిక సంఖ్యాకులగు (విద్యావంతులతో సహా) మానవులు వారికి నిర్దేశించబడిన నూరేండ్ల ఆయువు ననుభవించకనే ఏబది యేండ్లకు ముందుగనే రోగగ్రస్తులై చనిపోవుటకు కారణం యోగవ్యాయామాన్ని ఉపేక్షించుట వలననే యని తెలిసికొనవలెను.

ఏబది ఏండ్లకు పైబడి జీవించినవారిలో కూడ అధిక సంఖ్యాకులు రోగపీడితులై నిత్యం మందుల యాధారంతోనే జీవించుచున్నారు. యోగవ్యాయామము చేయకుంటట, కృత్రిమ ఆహార పానియములు సేవించుట మూలంగా దేహంలో విషపూరిత రోగ పదార్థం పేరొకొనుటయే ప్రతి రోగమునకు హేతువై యున్నది. గాన ఆరోగ్యమునకు పుష్టిగల సాత్వికాహారము (అనగా ఎక్కువ ఉప్పు, కారం పులుపు మరియూ మసాలాలతో గానిది) సులభసాధ్యమైన యోగవ్యాయామం అవసరమైయున్నది పుష్టిగల ఆహారం సేవించినను దేహమందలి మాలిన్యములను వెలువరించు

యోగవ్యాయామము లేనిచో అది నిరుపయోగమేయగును. గాన ఆరోగ్య రక్షణకు, రోగ నిరోధక నివారణకు గూడ యోగ వ్యాయామం అవసరమైయున్నది.

ఇంచు మించుగా ఏడేండ్ల వయస్సు వరకు గల బాల బాలికలు పగలంతయూ ఎగురుతూ, గెంతుతూ, పరుగిడుతూ నిర్మలమైన గాలి వెలుతురులో ఆనందంగా ఆడుకొను చుందురు. గాన వీరికి ప్రత్యేకమైన వ్యాయామము అవసరంలేదు. ఎనిమిదేండ్ల వయస్సునుండి ఇరువది ఏండ్లు వయస్సు వరకుగల బాలబాలిక విద్యార్థులు దినమునకు సుమారు 5 గంటలకు తక్కువగాని కాలం గడువువారికి (చాల పాఠశాలలలోను, కళాశాలలలోను గల భవనాలలో కావలసినంత గాలి వెలుతురు కొరవడి యున్నది); అదేవిధంగా కార్యాలయాలలోను, కర్మాగారాలలోను అంగడులు దుకాణములు మొదలగు వాటిలో పనిచేయు స్త్రీ పురుషులకునూ, మరియూ పలు విధములైన కృత్రిమ ఆహార పానీయంబులు సేవించుచూ. సహజమైన గాలి వెలుతురు సూర్యరస్మికీ నోచుకొనని సౌధంబులందు ఏవిధమైన వ్యాయామము చేయని అగర్భ శ్రీమంతులైన స్త్రీ పురుషులకు వ్యాయామం చాల ముఖ్యమైయున్నది ఇందుప గాను క్రికెట్టు, హాకీ, ఫుట్ బాల్. టెన్నిసు, బేట్మింటను మొదలగు పాశ్చాత్య క్రీడలనే ప్రభుత్వం నిర్దేశించుట అందులకు వలయు యకరల కొలది స్థలముము, ఖరీదైన క్రీడా పరికరములు, ప్రస్తుత విద్యార్థి జనాభాకు నూటికి ఒకరికి కూడ అందుబాటులో లేకుండుటచే వారిలో అధిక

సంఖ్యాకులు వ్యాయామం చేయక సాయంకాలమున, క్లబ్బులలోను, పార్కులలోను, సినిమాలలోను గడుపుట జరుగుచున్నది. సూర్యోదయాత్పూర్వము లేచి వ్యాయామము చేయుట అసలే లేదు. అందుచేతనే వర్తమాన కాలంలో యువతీ యువకులలో అత్యధికశాతం శక్తిహీనుల మరియు రోగుల సంఖ్య పెరిగి పోవుచూ జాతి నిర్వీర్యమై దేశమునకు భారమగుచున్నది. గాన దేశ క్షేమంనకు గాను ప్రజలు, ప్రభుత్వం ఆహారంతోపాటు యోగవ్యాయామమునకుగూడ ప్రాధాన్యమివ్వవలసియున్నది. ప్రస్తుత కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, అందున ప్రత్యేకంగా ఆంధ్ర ప్రదేశ ప్రభుత్వం యోగవ్యాయామాన్ని అభివృద్ధిచేయుటకు కృషి చేయుచున్నందుకు ప్రశంశనీయులు.

అత్యంత ఉపయోగకరము, సులభసాధ్యమునగు వ్యాయామమేది?

దేహమందు గల ఈ దిగువ నుదహరించిన ప్రధానమైన నాలుగు శరీర భాగములు పెరుగుటకు, బలపడుటకు ఉపకరించు వ్యాయామం కావలెను.

1. ఉదరము Abdomen :- ఇందు జీర్ణకోశం, ప్లీహం, వృక్కకం, కాలేయం, ప్రేవులు మొదలగు జీర్ణావయవములును, మూత్రపిండములు, స్త్రీలకు గర్భాశయం గలవు. ఇవి సరిగా పని చేయనందున ఎందరో స్త్రీ పురుషులు జీర్ణాశయ వ్యాధులు, మలబద్ధం, మూలవ్యాధి, మధుమేహం జలోదరం, మొదలుగునవెన్నియో వ్యాధులకు గురియగు

చున్నారు. అనేకమంది స్త్రీలు, గర్భాశయ వ్యాధులతో బాధ పడుచున్నారు. 13 సంవత్సరాల వయస్సు గల బాలికలు మొదలుకొని 20 సంవత్సరాల వయస్సుగల యువతులలో కూడ ఋతుదోషం ఋతుశూల శ్వేతకుసుమ మొదలగు స్త్రీ వ్యాధులకు గురియవుతున్నారు. గాన 8 సం॥ల వయస్సునుండి బాలికలుమరియు యువతులు గూడ అవశ్యం యోగవ్యాయామం అభ్యసించినచో వారు గృహిణులు అయిన తరువాత ఆరోగ్యవంతులుగా సత్సంతానాన్ని బడయుచూ సుఖ జీవితాన్ని గడపగలరు. వారి పిల్లలచే గూడ వ్యాయామాన్ని చేయించగల్గుదురు.

2 ఛాతీ Chest :- ఇందు ఊపిరితిత్తులు, గుండె లేక హృదయము ఉన్నవి. ఇవి సరిగా పని చేయనిచో పడిసెం, దగ్గు, పుబ్బసం, క్షయ, గుండెజబ్బులు, మొదలగు వ్యాధులకు గురియగుట సంభవం.

3 నాడీ మండలం :- మెదడు, వెన్నుపాము, నాడీతంతువులు, మొదలుగునవి ఈ మండలమునకు సంబంధించినవి. ఇవి సరిగా పనిచేయనిచో నిస్త్రాణం, నిద్రపట్టకుండా ఉండుట, కాళ్లు చేతులు చల్లబడుట, తిమ్మిరులు మొదలగు వ్యాధులు సంక్రమించును. మానవుడు ప్రసన్న చిత్తుడును, ధాతుశక్తియుక్తుడును, ఆరోగ్యవంతుడుగను, నుండుటకు నాడీమండలం బాగుగా పనిచేయవలెను. యోగవ్యాయామము వలన నాడీమండలము ఉజ్జీవనము చెంది దేహము ఆరోగ్యంగా నుండును.

4. బహిస్స్రావ్యావయవములు:- మలకోశం, మూత్రపిండాలు, చర్మం, ఊపిరితిత్తులకు సరియైన వ్యాయామం

లేనిచో దేహమందుగల మాలిన్యములను సరిగా బహిష్కరించుటలో నివి అసమర్థమగును దాని మూలమున దేహమందు రోగ పదార్థము పేరుకొనిపోవుటచే సర్వరోగములకు అది హేతువగును. వీటివలెనే థైరాయిడ్ మొదలగు వినాళగ్రంథులు గూడ యోగ వ్యాయామం లేనిచో సక్రమంగా పని చేయని కారణమున రోగగ్రస్థమగును.

పైనుదహరించిన కారణములచే ప్రతి మానవునకును వ్యాయామం అవసరమైయున్నది. అత్యంత సులభ సాధ్యమును ఉపయోగకరమును అగు వ్యాయామం యోగ వ్యాయామమే ఐయున్నది దీనికి ఇతరవ్యాయామములకు వలె విలువయిన పరికరములుగాని, యకరముల స్థలములుగాని అవసరం లేదు. 8 అడుగుల పొడవు 4 అంగుల వెడల్పు గల పరిశుభ్రమగు గాలి వెలుతురు గల స్థలము ఒక చాప లేక జమ్ముఖానా నుండిన చాలును.

యోగవ్యాయామం దేహమందుగల సర్వభాగములను సక్రమంగా వుంచుతూ దేహమును శక్తివంతముగాను, ఆరోగ్యవంతముగాను చేయుటయేగాక ఆయువును పెంచుతూ ఆధ్యాత్మిక, నైతిక శక్తులను గూడ పెంపొందించును. దండెములు బస్కీలు, కర్రేళాలు త్రిప్పుట, బరువులెత్తుట మొదలగు వ్యాయామములు కండరములు పెంచి అంగసౌష్ఠవమును యవ్వనావస్థలో కలుగచేయును ఈ వ్యాయామం చేయువారు బాగుగా బలం రావలెనని, మాంసం, గ్రుడ్లు, పాలు, వెన్న బాదము, పిస్తా మొదలగు ఖరీదయిన బలవర్ధక ఆహారం అమితంగా తినుట కలవడుదురు. యవ్వనంలో శరీర

సౌష్ఠవాన్ని చూచుకొనుచు, అత్యంతోత్సాహంతో సుమారు 40 ఏండ్ల వరకు చేస్తూ, వీర్యపటుత్వం తగ్గుకొలది ఉత్సాహంక్షీణించి వ్యాయామంనకుస్వస్తి చెప్పితిండి మాత్రం తగ్గించక అట్లేతింటూ లంబోదరులగుదురు. అంతేగాక వారు మధుమేహం, కీళ్ళవాతం గుండెజబ్బులు మొదలగు కఠినమైన దీర్ఘరోగాలకు గురి యగుచున్నారు. ఈ విధమయిన అధిక బరువును తగ్గించుకొనుట కూడ అసాధ్యం. బాగుగా తిని దేహాన్ని పెంచుకొనుట సులభమేకాని తగ్గించుకొనుట వైద్య శాస్త్రానికి గూడ అసాధ్యమే. ప్రకృతి చికిత్సకు మాత్రమే సాధ్యమగును.

ఈ శతాబ్దంలో గొప్ప బలశాలియని ప్రఖ్యాతి పొందిన కోడి రామమూర్తిగారు మధుమేహానికి గురియై ఒకకాలు తీయించబడి అంగవైకల్యంతో దుఃఖభూయిష్ఠమైన చరమజీవితాన్నిగడిపిరి అట్లేగామాగారు కూడ కీళ్ళవాతంచే 4 సం॥లు అమిత బాధలు పడుతూ మరణించిరి. ఈ బల ప్రదర్శన వ్యాయామంలో శ్వాసలు అత్యధికంగా ఖర్చగుట మూలమున ఆయుక్షీణం కల్గును. కాని యోగ వ్యాయామమందు శ్వాసలు బాగుగా తక్కువ ఖర్చగుట మూలంగా ఆయువు పెరుగును. ఏబదేండ్లు పైబడిన వయస్సుగలవారు ఆసనములు వేయుటలో ప్రారంభించేముందు దీర్ఘమైన పుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలతో ఛాతిని నిగిడ్చి ఉదయ సాయంకాలముల యందు రెండుమైళ్ళు రెండునెలలు నడిచిన తరువాత మాత్రమే ఆసనాలు వేయుట సాధ్యమగును లేదా కనీసం నడక సాగిందికొద్ది సమయం సుఖ పూర్వక ప్రాణాయామమైనను చేయవలెను.

వ్యాయామము చేయు సమయము.

ప్రాతఃకాలమున సూర్యోదయ సంధ్యాసమయం, సాయంకాలమున సూర్యాస్తమయ సంధ్యా సమయములు యోగవ్యాయామమునకు తగినవి. ఈ సందర్భంలో Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and happy) అనగా పెందలకడపరుండి, పెందలకడ లేచినచో మానవుడు ఆరోగ్యవంతుడు భాగ్యవంతుడునూ, మరియు సుఖవంతుడుగాను ఉండును అనేది సూత్రమును గమనించవలసి యున్నది. వైద్య శాస్త్రిజ్ఞులు మానవునకు 7 నుండి 9 గంటల నిద్ర అవసరమని నిర్ణయించినందున రాత్రి 9 గ॥లకు పరుండి వేకువను 4 లేక 5 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములుతీర్చుకొని వ్యాయామం చేయవలెను మరియును స్వస్థచిత్తుడై ఏవిధమయిన ఆందోళనకర సంకల్పములు లేకుండా తాను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడగుచున్నట్లు భావించుచూ వ్యాయామం చేయుచో సత్ఫలితం కల్గును.

ముఖ్యవిషయము :- మానవునకు ఆహారమెంత ముఖ్యమో వ్యాయామం అంతకంటే ముఖ్యమైనదని ఇంతకు ముందు వ్రాయబడిన సూత్రం ప్రకారం వయస్సు పెరిగిన కొలది ఆసనాదులు వేయగల దారుఢ్యం తగ్గినప్పుడు నిర్మలమయిన గాలిలో ఉదయసాయంకాలం లందు కనీసం రెండు మైళ్ళు అయినా దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో నడచుట అత్యంత ఉపయోగకరమగును. వృద్ధులకు నడకవంటి ప్రయోజనకారియగు వ్యాయామము మరియొకటి లేదు. ఈసందర్భములో కీ॥ శే॥ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారి

జీవితచరిత్రను గమనించవలసియున్నది. వారు 101 సంవత్సరములు జీవించిరి. వారు ప్రతిదినము కనీసం 2 మైళ్ళు ప్రాతః సాయంకాలములందు నడుచుటచేతనే ఆరోగ్యంగా మేధావంతుడుగా 100 సంవత్సరములు జీవించగల్గినట్లు వారి 100వ జన్మదినోత్సవమున ప్రకటించిరి. సాత్త్వికాహార సేవనము, ప్రశాంత మనంబును దైవధ్యానంబునుగల చరమ జీవితం ఆత్మానందంతో గడపవచ్చును.

ముఖ్య గమనిక:- స్త్రీలు బహిష్టు సమయమందు, గర్భధారణ సమయమందు 3 నెలలునిండిన తర్వాత యోగాసనములు వేయరాదు. ఉదయసాయంకాలాలందు సుదీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో రెండేసి మైళ్ళు నడుచుచూ కొలదిగా సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము చేసినచో ఆరోగ్యవంతులుగా నుంటూ సుఖంగా ప్రసవించి ఆరోగ్యవంతమయిన శిశువును బడయగలరు. ప్రసవానతరం సూతికా మొదలగు వ్యాధులు ఏమియూ రావు. పాశ్చాత్య దేశములలో స్త్రీలలో గూడ చాలామంది యవ్వనావస్థనుండియే యోగవ్యాయామం చేయుచున్నారు. పురుషులు కంటె స్త్రీలకే యోగవ్యాయామం ఆవశ్యకమయివున్నది రజస్వలయినప్పటి నుండియు ఋతుదోషం, ఋతుశూలకు స్త్రీలు గురియగుటకు కారణం వ్యాయామ లోపమే గాన 8 సంవత్సరాల వయస్సుగల బాలికాయవస్థలోనే యోగవ్యాయామం ప్రారంభించుచో వారికన్యా, మరియు సంసార జీవితం సుఖప్రదంగా కొనసాగును.

4 యోగాసనములు - క్రియలు

యోగాసన ప్రాణాయామముల యొక్క ఫలితములు రెండు విధములు. రోగము రాకుండా దేహమును ఆరోగ్యంగా నుంచుకొనుట (Prevention is better than cure) మొదటిది. ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడుపువారికి ధ్యానమునకనువైన మనో నిర్మలత రెండవది. యోగమున జీవాత్మను పరమాత్మలో కలుపుట లేక మానవత్వము నుండి దైవత్వమును పొందుట, దండీలు, బస్కీలు మొదలగు వాటితో కూడిన వ్యాయామం. బాహ్య శరీరమును చక్కని కండరములతో కూడిన అంగ సౌష్టవముగా మాత్రమే చేయును. యోగాసనాలు నాజూకైన శరీర సౌష్టవమును సత్యగుణమును కలిగించి మానవుని దీర్ఘాయురారోగ్యములను ప్రసాదించును. సాధారణ వ్యాయామములో స్వాసలు ఎక్కువ ఖర్చగుట మూలమున ఆయువు క్షీణించును. యోగాసనాల వలన స్వాసలు తక్కువఖర్చగుట వలన ఆయువు పెరుగును. (ordinary physical excercise draws the prana out, where as yogic excercise draws the prana in) గాన యోగవ్యాయామము మూలమున కాలేయము (liver), ప్లీహము (spleen), వృక్కకము (pancreas) ప్రేగులు (intestines,) గుండె (Heart) ఊపిరితిత్తులు (lungs), మెదడు (Brain) మొదలగు ముఖ్యమైన అంతరవయవములు బలపడుట, మరియు ముఖ్యమైన వినాళగ్రంథులు (Endocrine

glands)అనబడెడి (ductless glands) ను బలపరచుట జరుగును. మెడదిగువభాగమందుండెడి థైరాయిడ్, పేరథైరాయిడ్ గ్రంథులు, ప్లీహామందున్న ఎడ్రినాల్సు మెదడుయందున్న పిట్యూటరీ గ్రంథులు మొదలగునవి శరీరంలో ప్రముఖపాత్రవహించును.

పైన ఉదహరించిన ముఖ్యకారణాలచే యోగవ్యాయామం యితర వ్యాయామాలకంటే ఉపయోగకరమని విదితమయినది. ఈ యోగవ్యాయామముపై ఎన్నియో గ్రంథములు వెలువడినవి, వెలువడుచున్నవి. 84 యోగాసనాలతో కూడిన గ్రంథములు ప్రచురితమగుచున్నవి. ఇటీవల కాలంలో ప్రాతఃకాలమున వేకువనే లేచి వ్యాయామం చేయలేని యువతీ యువకులు, నడివయస్కులు పైని ఉదహరించిన గ్రంథములు చదివి యోగవ్యాయామం చేయుటకు ఉద్యుక్తులగుచున్నారు. గాని యే ఏ ఆసనాలు వేయాలి దేని తర్వాత ఏది వేయాలి అనగా ఏ క్రమాన వేయవలెననెడి సందేహములను వెలిబుచ్చుచున్నారు. ఈ విషయములన్నియు దృష్టి యందుంచుకొని, ప్రతివారు సులభంగా వేయగల్గునవియు శరీరారోగ్యాభివృద్ధి ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి తోడ్పడు కొన్ని ముఖ్యమయిన యోగాసనములు మాత్రమే ప్రచురించుటకు పూనుకోవడమయినది.

యోగాసనములు 8 సంవత్సరంల వయస్సునుండి 60 సంవత్సరంల వయస్సువరకు వేయవచ్చును. ఆరోగ్యవంతులు ధాతుశక్తి బాగుగా వున్నవారు 60 సంవత్సరాలు పైబడినను

వేయవచ్చును. నేటి నవనాగరికతా ధర్మమంటూ 30 సం॥ల వయస్సు పై బడగానే రోగగ్రస్తులగుచున్నారు. రక్తపోటు, గుండెజబ్బు, కీళ్ళవాతం, మధుమేహం మొదలగు కఠిన వ్యాధులకు గురియైనవారు యోగాసనాలు వెయ్యరాదు. ఏవో గ్రంథాలు చదివి ఆసనాలు వేస్తే రోగాలు పోవునని ఆసనాలువేసి దుష్ఫలితాల్ని పొందినవారున్నారు. గాన దీర్ఘ రోగులు ముందుగా వైద్య పరీక్ష చేయించుకొని ఆహార విహారములుసంస్కరించుకొని యోగాసనాలు అనుభవనీయుల సలహాతో అభ్యసించవలెను.

యోగాసనలు చేయుసమయం:- సూర్యోదయానికి ముందు 4 నుండి 6 గంటల మధ్య సాయంత్రం 5నుండి 7గం॥ మధ్య వారివారి అనుకూలతనుబట్టి అరగంట నుండిఒకగంట వరకు ఆసనములు వేయవచ్చును. సాయంకాలం ఆసనాలు వేయువారు మధ్యాహ్నం 2 గంటల తర్వాత ఏ విధమయిన ఘనాహారాలు సేవించరాదు.మంచినీరు మాత్రం త్రాగవచ్చు సాయంత్రం గృహము చేరగానే మలమూత్ర విసర్జనచేసి సీతాకాలమందు కాళ్ళు చేతులు ముఖం కడుగుకొనియూ వేసవిలో చన్నీటి శిరస్నానం చేసియూ ఆరుబైట స్వచ్ఛమైన గాలిలో ఆసనములు వేయవలెను. వేసవిలో పగటి పూట బాగుగా చెమట పట్టునందున స్నానం చేయుటవలన చర్మముపై మలినాలు పోయి స్వేదరంధ్రాలు వికసించి యుండును. గాన స్నానము చేసి ఆసనము వేయుట మంచిది. ఎక్కువగా గాడ్పులు వీచు వేసవి రోజులలో యోగాసనాలు

సాయంకాలం వేయనక్కరలేదు. వేకువన లేసిన చాలును. సాయంకాలం వీలయినంతదూరము నడకసాగించిన మీదట సాయంకాలం వీలయినంతదూరము నడకసాగించిన చాలును. కొలదిసేపు సుఖపూర్వక ప్రాణాయామం చేసిన చాలును. మధ్యాహ్నం 2 గంటలు తరువాత భోజనము చేయుట లేక బలమైన ఫలాహారం చేయుట తటస్థించినచో ఆ దినము సాయంత్రం ఆసనములు మాని వేసి నడక సాగించవలెను. భోజనానంతరము 4 గంటలలోపల ఆసనములు వేయకూడదు. వేసినచో అపకారం గల్గునని గమనించవలసి యున్నది. ప్రతి దినము ఆహారము సేవించుటయందు ఎంతశ్రద్ధ వహింతుమో అట్లే యోగవ్యాయామం చేయుటయందు శ్రద్ధ చూపించినచో సదా ఆరోగ్యవంతులుగా నుందుము. రోగములు రావు. మందు ఖర్చులు; వైద్య రుసుములు, భరించనక్కర లేదు. ధన సంపాదన కాలం ఉద్యోగ కాలం నష్ట పడదు. ఇందుమూలమున ఆరోగ్య రక్షణ, ఆర్థిక రక్షణ చేకూరును. యోగ సాధకులు వేకువనే 4 గంటలకు లేచి స్నానాది కాల కృత్యములను ముగించి ఆసన, ప్రాణాయామ, జప, ధ్యానాదులు క్రమంగా సాగించి 7 గంటలకు ముగించుకొనవచ్చును. సాయంత్రం కూడా 6 నుండి 7-30 గంటల వరకు అభ్యసించవచ్చును.

యోగాసనములు వేయు క్రమము :—

1. పద్మ 2. సిద్ధ 3. స్వస్తిక 4. వజ్రాసములలో తనకు అనుకూలమైనది ఒకదానిలో కూర్చొని తనలో మంచి తేజస్సు, చైతన్య శక్తి ప్రవేశించుచున్నట్లు భావించుతూ 2 లేక 3 ని॥ వరకు సుఖపూర్వక ప్రాణాయామం చేయవలెను

తరువాత ఈ క్రింది వరుసక్రమములో ఆసనములు వేయవలెను.

5. భుజంగాసనం 6. శలభాసనం 7. ధనురాసనం 8. పశ్చిమోత్తానాసనం 9. హలాసనం 10. చక్రాసనం 11. మయూరాసనం 12. విపరీతకరణి 1. సర్వాంగాసనం 14. మత్స్యాసనం 15. శిరసాసనం 16. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం 17. మత్స్యేంద్రాసనం 18. త్రికోణాసనం 19. హస్త పాదాంగుష్ట ఆసనం 20. గోముఖాసనం 21. యోగముద్ర 22. శవాసనం— ఈ ఆసనములు ప్రారంభ దశలో పూర్తిగా అన్నీ వేయుటకు తొందరపడక తేలికగా వేయగల్గినవే వేయుచు ఆ వేనీ, ఆసనాలు కూడా పరిపూర్ణ స్వరూపం (perfect - pose) వేయుటకు ప్రయత్నించకుండా కొద్దికొద్దిగా ప్రయత్నించుచూ వేస్తూవస్తే యువతీయువకులు ఒకనెలరోజులలో పరిపూర్ణ భంగిమలు వేయగలరు. నడివయస్కులు 40 రోజులలోను వేయగలరు. ఈఆసనములన్నింటి విషయములో ఏయేయాసన మెట్లు వేయవలెనో, ఎంత సేపు వేయవలెనో దాని ఉపయోగ మేమిటో మొదలగు వివరములు ప్రతి ఆసనము యొక్క పటములోసహా వివరింపబడెను.

ఈ గ్రంథకర్త వద్దకు సలహా నిమిత్తము అనుదినము చాలామంది వచ్చుచుందురు. మేము యోగాసనములు వేయుచున్నప్పటికీ ఆరోగ్యం చక్కబడుట లేదనియు కారణమేమని ప్రశ్నింతురు ఈసందర్భంలో భగవద్గీత 6వ అధ్యాయము 17వ శ్లోకం గుర్తించుకోవలసియున్నది.

శ్లో॥ యుక్తాహారవిహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా

తా॥ యుక్తమగు ఆహార విహారములు, యుక్తమగు చేష్టలు (అనగా సరియైన నైతిక ప్రవర్తన, యుక్తమగు నిద్రా మెలకువలు గల్గి అభ్యసించిన యోగాభ్యాసి దుఃఖమును చెందడు. కారము మసాలాలతో కూడిన మాంసాహారము, ఎక్కువ వుప్పు పులుసు కారములతో కూడిన కూరలు, పులుసులు, పచ్చళ్ళు, ఆవకాయలు, వేళా పాలా లేని పకోడీలు, మిఠాయిలు మొదలగు కాఫీ క్లబ్బు, అల్పాహార సేవన (Tiffens) దినములో అనేక సార్లు టీ, కాఫీ, సేవన మొదలగు రాజసిక తామసిక ఆహార సేవన, ముక్కుపొడుం పీల్చుట, పొగ త్రాగుట, మద్యపానం సేవించుట మొదలగు నాడీ ఉద్రేకములు (Stimulants and enervators) నిద్రా భంగమును కల్గించు సినిమాదర్శనం ఇత్యాది వికృత జీవన దురభ్యాసముల చే అజీర్ణము,మలబద్ధము, కీళ్ళవాతము, గుండె జబ్బులు నాడీ దౌర్బల్యం, ధాతుక్షయం సంక్రమించును. ఈవిధమైన జీవనముగల వారికి ఆసనములు ఉపయోగపడక పోవుటయే గాక అపకారము కూడా చేయును. గాన యోగ వ్యాయామమందును ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రమందును అనుభవము గలవారి సలహాతో ప్రప్రథమంగా ఆహార విహారాలు సంస్కరించుకొని వారికున్న రోగ నివారణకుపకరించు ఆసన ప్రాణాయామములు అభ్యసించుచో కోరిన ఫలితములను పొందగలరు.

గారడీవానివలె ఆసనములు వేసినంత మాత్రమున ప్రయోజనము శూన్యము. పై విషయములు గమనించి యోగాసన ప్రాణాయామములు అభ్యసించిన వారికి ఎట్టి అపాయము గలుగదు. రోడ్డు మీద నడచునప్పుడు ముందు వెనుకల వచ్చు కార్లు వగైరాలను గమనించి తప్పుకొని నడచుట ఎంత నిరపాయమో, ఉపేక్షతో పెడ చూపులతో నడచుట ఎంత అపాయకరమో; అదే విధముగ ఆహార విహార నియమంతో యోగాసనములు అభ్యసించుటవలనను నియమరహిత అనైతిక ప్రవర్తనతో గూడి చేసిన యోగాసన అభ్యాసములవలన, నిరపాయ, అపాయములు సంభవించును.

సృష్టిలో గల వివిధ జంతువులయొక్కయు, పక్షుల యొక్కయు, కీటకముల యొక్కయు నిలుచున్న, కూర్చున్న తీరును మన ప్రాచీన యోగులు గమనించి వాటిలో మాన వారోగ్యాని కుపకరించు కొన్నింటిని వారు ఎంచుకొని వాటిని వేయుచూ రూపొందించిన వివిధ భంగిమలకు (poses) అప్పటి దేశభాషయైన సంస్కృత భాషలో ఆయా జీవుల నామములను పెట్టి మనకు సంతతి వారంపర్యాయముగా అందింపబడెను. అందుచేత ఆసనముల పేర్లన్నియు సంస్కృతంలోనే యున్నవి.

గమనిక:- ప్రారంభంలోనే అన్ని ఆసనములు బాగుగా (perfect) వేయుటకు ప్రయత్నించినచో ముఖ్యంగా 30 సం॥ పైబడిన వయస్సుగలవారు కీళ్లు, నరములు, కండరములు మొదలగునవి బెణుకుట, నొప్పులు మొదలుగునవి సంభవించ వచ్చును. దీనివలన ఆసనాభ్యాసమందు నిరుత్సాహం కలుగ

వచ్చును. గాన క్రమక్రమముగా ఓపికతో అనుదినమూ మానకుండా అభ్యసించినచో ఒకనెల రోజులలో అన్ని ఆసనాలు సుళువుగా సక్రమంగా ఎట్టి ఇబ్బంది లేకుండా వేయవచ్చును.

ప్రాణాయామమునకు, ధ్యానమునకు, ఉపకరించు ఆసనములు.

1. పద్మాసనము (1వ చిత్రమును గమనించవలెను.)
వేయుక్రమము: చాపపై మడచినదుప్పటి వేసి 1వ పటములో వలె కుడికాలు మడిచి సదరు పాదమును ఎడమ తొడపై నుంచి, అట్లే ఎడమ కాలు మడచి కుడి తొడపై ఎడమ పాదముంచవలెను ఆదిలో కష్టంగా యున్ననూ, క్రమేణా సులభ సాధ్యమగును. మడిమలు రెండును గజ్జలనానించి ఉంచుట వచ్చిన తోడనే ఈ ఆసనం పూర్తిగా వచ్చినట్లు అగును. అరచేతులను ఒకదానిపై మరియొకటి ఒడిలో నాభికి ఎదురుగా ఆనించి ఉంచిగాని మోకాళ్ళపై మోపిగాని, చిన్ముద్రతో రెండు చేతులు రెండుకాళ్ళ ముణుకులపైవుంచి గాని, నడుం, వెన్ను నిడువుగా నిగిడ్చి కూర్చొనవలెను. దృష్టిని నాసికాగ్రం పైగాని, త్రికూటమునగాని, కండ్లుమూసి పైస్థానములందు లేక హృదయ స్థానమందుగాని మనస్సును నిలపవలెను. ఇది పద్మాకారంగావుండును గాన దీనికి పద్మాసనమని నామకరణం చేయబడెను.

ఫలితం:- దీనిని ఎక్కువసేపు వేయగల్గినచో ప్రాణాయామం, జపధ్యానాదులకు ఇతరాసనాలకంటె ఉపయోగకారి అగును. చిత్తైకాగ్రత కల్గును. వెన్నుపూసల నుండి

మొదడు నుండి బయలుదేరు వివిధ రకముల నాడులు పెక్కు గ్రంథులు ఉజ్జీవింపబడుటచే మనో నిశ్చలత, ఆరోగ్యం చేకూరును. ప్రాణాయామానికి అత్యంత ఉపయోగకారి.

2 సిద్ధాసనం (2వ చిత్రాన్ని గమనించవలెను)

వేయుక్రమము :- ప్రాచీన యోగులు, ఈఆసనము ఎక్కువ సమయం అభ్యసించిన మీదట యోగసిద్ధికిది ఇతర ఆసనాలకంటే ఉపయోగకారి అని తెలుసుకొని సిద్ధాసనం అనెడి నామకరణం చేసిరి 2వ పటంలోవలె ఎడమకాలి మడిమను జననేంద్రియమునకును, గుదమునకును ఉన్న మధ్య భాగమున ఆనించి, కుడికాలి మడిమను జననేంద్రియ మూలము పైన హత్తించి కాలిచీలమండలోకదానిపైమరియొకటిఆనించి ఉంచవలెను. నడుము, వెన్ను, మెడను నిటారుగా నిగిడ్చి ఉంచి రెండుఅరచేతులను తొడలపై మోపిగాని, ఎడమ అర చేతిలో కుడిచేతి మండనుంచి వాటిని ఒడిలో వుంచిగాని, లేక చిన్ముద్రతో చేతులను కాళ్ళ ముడుకులపై ఉంచవలెను.

ఫలితము:- దీనివలన నాడీ శుద్ధి కలుగును అందువలన చిత్తైకాగ్రత సిద్ధించి యోగసిద్ధికలుగును. ఇది ఎక్కువ కాలం ఉండుట అభ్యసించినచో ధ్యానసిద్ధికి ఎక్కువ ఉపయోగకారి అగును.

3. స్వస్తికాసనం లేక సమాసనం (3వ చిత్రాన్ని గమనించవలెను)

రెండుకాళ్ళను మడిచి పిక్కలకును తొడలకును మధ్య పాదాలను జొనిపి, వెన్నును నడుమును, మెడను నిగిడ్చి

కూర్చొని, 3వ పటంలోవలె రెండు అరచేతులను ఒకదానిలో మరియొకటి నాభికి ఎదురుగా ఒడిలోనుంచిగాని, తొడలపై గాని, చేతులు నుంచవచ్చును. వారివారి అనుకూలతననుసరించి వేయవలెను. 1, 2 ఆసనాలు సునాయాసంగా వేయలేని వారు దీనిని జప,ధ్యాన,ప్రాణాయామాలకు ఉపయోగించవచ్చును.

వజ్రాసనం (4వ చిత్రాన్ని గమనించవలెను.)

రెండుకాళ్ళను మడిచి రెండు బొటనవేళ్ళను దగ్గరకు ఆనించి వుంచి మడమలను ఎడముగా నుంచి సదరు మడమల మధ్య పిర్రలను ఆనించి చేతులను రెంటిని నిటారుగా చాపి అరచేతులను మోకాళ్ళపై ఆనించి వెన్నును కూడ నిటారుగా ఉంచవలెను.

ఫలితం:- ఇది భోజనానంతరం 5నుండి 15నిమిషాలు వరకు వేసినచో జీర్ణావయవాలకు సున్నితంగా ఉజ్జీవనం కలిగించుట మూలంగా జీర్ణక్రియ బాగా సాగును. వృక్కానికి సంబంధించిన కణాలను ఉత్తేజపరచును మరియు వాటికి రక్తప్రసరణ అధికంగా జరుగును.అందువలన వృక్కము సమగ్రవంతంగా పని చేయుటచే మధుమేహం నయమగుటకుపకరించును. కాళ్ళమడమలు, చీలమండలు తొడలు, బలపడును. జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన అవయవాలన్నియు ఉజ్జీవి చబడి వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా ఉండటకును నివారించుటకునుకూడ ఉపకరించును స్త్రీ పురుష జననేంద్రియాలకు, స్త్రీల గర్భాశయాలకు కూడ ఉజ్జీవనం

కలిగించును. గాన గర్భిణీ స్త్రీలకు ఈ ఆసనం సుఖప్రసవాని కుపకరించును. ప్రాణాయామ జపధ్యానాలకు కూడా ఉపకరించును. ఇన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నందునయున్నూ అందరూ తేలికగా వేయగలిగినది అగుటచే ఇది వజ్రతుల్యమైన బలం, తేజస్సు చేకూర్చునది అగుటచే దీనికి వజ్రాసనమని నామకరణం చేయబడినది.

శారీరక, మానసిక, ఆరోగ్యానికిని, రోగనిరోధకనివారణకును ఉపకరించు ఆసనాలు:

పైని పేర్కొనిన 4 ఆసనాలలో వారివారికి అనుకూలమైన ఒక ఆసనంలో కూర్చొని ఈ క్రింది మంత్రాన్ని పఠించవలెను.

శ్లో॥ ఓం సహనావవతు, సహనౌభునక్తు, సహవీర్యంకరవావహై, తేజస్వినావధీతమస్తు, మా విద్విషావహై ఓం శాన్తి శ్శాన్తి శ్శాన్తిః ॥

5. భుజంగాసనము:- (5వ చిత్రము గమనించవలెను) సంస్కృతంలో పామును భుజంగమందురు. క్రోధోద్రేకమైన పాము బాగుగా పడగె త్తివున్న తీరుగా ఈ ఆసనముండును. గాన దీనికి భుజంగ ఆసనమని నామకరణము చేయబడెను.

వేయుక్రమము:- బోరగిల నిడువుగా కాళ్ళు రెండును జోడించి పరుండి పాదములను వ్రేళ్ళతో సహా నిగిడ్చి నేల నానించియుంచి చేవ్రేళ్ళనుకూడ నిగిడ్చి, అరచేతులను భుజములకు క్రిందుగా నేలపై మోపి రెండు చేతులను ఛాతీకి ఇరుప్రక్కల దగ్గరగా ఆనీ ఆసనట్లుంచి మోచేతులను పైకి

వంచివుంచి, గెడ్డముగాని, నుదురుగాని నేలపై మోపి పరుండవలెను. నాభిస్థానం నుండి తలవరకువున్న శరీర భాగాన్ని, మెడను బాగుగా వెనుకకు వంచుచూ (అరచేతులను మాత్రం నేలపైనే మోపియుంచి) పైకి లేవదీస్తూ వీలైనంతమట్టుకు వెనుకకు విరుచుకుంటూ 5వ చిత్రమునందువలె వెన్నును పూర్తిగా వంచి, నాభిస్థానమునుండి పాదములు వ్రేళ్ళతోసహా నేలపై పూర్తిగా మోపి వుంచవలెను. ఈ స్థితిలో భుజంగాసన తుదిరూపమేర్పడును. ఈ స్థితిలో 10 నుండి 20 సెకండ్లవరకు ఉండి అతిమెల్లగా యథాస్థితికి వచ్చి పరుండవలెను. ఇట్లు 4సార్లు వేయవలెను. ఈ ఆసనం పూర్తిగా వేయుట వచ్చువరకు సునాయాసంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు నల్పుచూ ఆసనం వేయవలెను. బాగుగా వేయుట వచ్చినతరువాత గాలిని సుదీర్ఘంగా పీల్చుకుంటూ లేచి 10 నుండి 15 సెకండ్లవరకు కుంభించిన తదుపరి మెల్లగా సుదీర్ఘంగా పూపిరిని విడుచుచు యథాస్థితికి వచ్చి బోరగిలా పరుండవలెను ఒకసారి ఆసనం పూర్తిచేసి మరియొకసారి వేయుటకు ముందు 2, 3 ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు సల్పి వేస్తూవుంటే 4 సార్లు వేసిన తదుపరికూడా ఆయాసముండదు.

ఫలితము:- వెన్నుతోసహా వీపు బాగుగా వొంగుటచే వీపునందున్న యావత్తు కండరములకు, వెన్నుకు, వెన్నుపూసలకు, వీటికి సంబంధించిన నాడీ తంతువులకు ఎక్కువ ఒత్తిడిగల్గి వీటికి సంబంధించిన ప్రతి అణువునకు రక్త ప్రసరణ జరిగి ఉజ్జీవింపబడును. మరియు చేతులయొక్క కండరములకు కూడ ఎక్కువ వత్తిడి గల్గుట మూలముగా

కూడ అవి బలిపడును. వెన్నుపాము శక్తి యుక్త మగుటచే అకాల వార్ధక్యము కలుగదు. ఉదర భాగము బాగుగా సాగుటచే ఉదరమందుగల, మరియు ప్రేవులకు సంబంధించిన కండరములకు నాడులకు సంబంధించిన కండరములకు, నాడులకు గల్గిన వ్యాయామముచేతను; ఉదర కోశమందున్న అవయవములన్నియు మలకోశంతో సహా బలపడుట సమర్ధవంతముగా పనిచేయుట జరుగును. గాన జీర్ణశక్తి పెరుగును. మలబద్ధముండదు. వీపు నడుమునందు తట స్థించిన నొప్పులు రాకుండుట, వొచ్చిన తగ్గిపోవుట సంభవించును. స్త్రీల యొక్క ఋతుదోషము, ఋతు శూల, శ్వేతకుసుమ గొడ్డాలి తనము నివారించును. ముఖ్యంగా స్త్రీల జననేంద్రియము, గర్భకోశం బలపడును.

6. శలభాసనము : (6వ చిత్రమును గమనించవలెను) మిడుతకు సంస్కృత నామము శలభము. మిడుత నేలపై వాలియున్నప్పుడువలె ఈ ఆసనముండుటచే దీనికి శలభాసనమని నామకరణం జరిగెను.

వేయుక్రమము:- భుజంగాసనము వలెనే కాళ్ళను సాగదీసి బోరగిల పరుండి రెండు చేతులను వెనుకకు సాగదీసి పిడికిలిబిగించి భుజములతో సహా దేహమిరుప్రక్కలకు ఆనించి నేలపై పూర్తిగా మోపి గడ్డమును నోరు ముక్కును నేలపై మోపి ఉంచవలయును. లేదా గడ్డాన్ని మాత్రమే నేలపై మోపి ఉంచవచ్చును. తదుపరి మోపి తలను కొద్దిగా వెనుకకు వంచవచ్చును. తదుపరి పూపిరిని పూర్తిగా పీల్చి దేహాన్ని బిగుసుదనంగావించి శరీర

భారమంతయు ఛాతీపైని చేతులపైని వుంచినాభిస్థానం యొక్క క్రిందిభాగాన్ని కాళ్ళతోసహా (కాళ్ళను ఏమాత్రం వంచకుండా) నెమ్మదిగా పైకి లేవదీయవలె. ఈ స్థితిలో శలభాసనం యొక్క పూర్తి స్వరూపం రూపొందును ఊపిరి కుంభించగలిగినంతసేపు వుండి వూపిరిని విడుచుచూ కాళ్ళను క్రిందికి దించుచూ యథాస్థితిలో భూమిపై మోపి బోరగిల పడుడవలెను. ఆయాసము తీరువరకు 2, 3 ఉచ్ఛ్వాస నిస్వాసములు సలిపి మరల వేయవలెను. శక్తినిబట్టి 4 సార్లు వరకు వేయవలెను. ఆసనం వేయుటలో గబాలున కాళ్ళు లేవదీయరాదు. నెమ్మదిగా నిదానంగా లేవనెత్తవలెను. బలత్కారంగా ఎక్కువసేపు కాళ్ళు లేవనెత్తి ఉంచరాదు. అట్లు చేసినచో ఊపిరి తిత్తులందు గుండెయందు నొప్పి వచ్చుట మొదలగు అపకారములు సంభవించవచ్చును. ప్రారంభంలో ఎంత ఎత్తగల్గితే అంతవరకే ఎత్తవలెను. 1, 2 సార్లే చేయవలెను ఊపిరి తిత్తులు, గుండె బలహీనంగా ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు. భుజంగాసనమందు నాభినుండి పై భాగం లేవదీయుట, ఈ శలభాసనమందు నాభినుండి క్రిందభాగం లేవదీయుటచే ఈ రెంటివలన శరీరం యొక్క ఉదరభాగమందు, ఛాతీయందు, వెన్నుభాగమందు గల సర్వావయవములకు బాగుగా వ్యాయామం గల్గుటచే వాటికి చక్కని రక్తప్రసరణ గల్గిన మూలంన ఆయా అవయవము సమర్థవంతంగా పనిచేయును. ఈ ఆసనం వలన ముఖ్యంగా కాలేయం, వృక్కం, మూత్రపిండములు బలపడును. మలబద్ధం,మధుమేహము నివారణకుపకరించును.

లంబెగోలి చెడి వ్యాధి నివారణకు తోడ్పడును. కాళ్ళు, చేతులు బలపడును. నడుముయొక్క కండరాలు బలపడును. జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండుటకు నివారించుటకు ఉపకరించును. మెడ కండరములు బలపడును. పొట్ట యందలి క్రొవ్వును కరిగించును.

ధనురాసనము:- (7వ చిత్రాన్ని గమనించవలెను).

ఇది ధనురాకారమున ఉండుటచే ధనురాసనమని పేరుపెట్టబడెను. దేహము యొక్క మొండెము తొడలవరకు ధనుస్సుయొక్క వింటిబద్దవలెను, కాళ్ళుచేతులు కలిసి నారిని పోలియుండును.

వేయుక్రమము:- పై రెండాసనములవలెనే బోరగిల పరుండి రెండుచేతులను వెనుకకు సాగదీసి రెండుకాళ్ళని ఒంచి ఎడమకాలి చీలమండను ఎడమ చేతితోను, కుడికాలి చీలమండను కుడిచేతితోను పట్టుకొని మెడని నెమ్మదిగా వెనకకు వొంచి కాళ్ళని కూడ వీలైనంతవరకు వెనకకు వొంచి ముందుగా (ప్రారంభ దశలో) నాభికి పైభాగాన్ని తదుపరి నాభికి క్రిందభాగమైన కాళ్ళను లేవదీయవలెను. ఆసనము బాగుగా వేయుట వచ్చేవరకు చటాలున ముందు వెనుక ఒక్కసారి వేయుచో మెడనొప్పి నడుమునొప్పి, మోకాళ్ళు బెణుకుట నరములు లాగుట మొదలగునవి సంభవించవచ్చును. ఇదేకాదు ప్రతిఆసనము నిదానముగా వేయుట ముఖ్యంగా గమనించ వలసియున్నది 30 సం॥లు పైబడినవారు

అతిజాగ్రత్త సహించుట మంచిది. ఆసనము బాగుగా వేయుట వచ్చిన తరువాత శరీరమంతా బొడ్డుభాగమందే నేలపై యుండును. కాళ్ళు మొకాళులు కూడా ఎక్కువ యెడముగా వుండరాదు. ఉచ్ఛ్వాస నిస్వాసములు యథేచ్ఛగా సలుప వచ్చును. 10 నుండి 20 సెకెండ్ల వరకు వేసి యథా స్థితిలో నేలపై పరుండి 2, 3 స్వాసలు తీసుకొని ఆయాసము తగ్గిన తరువాత మరల వేయవలెను. 4 సార్లు వేయవచ్చును. భుజంగ; శలభ, ధనురాసనములు మూడును ఒక కోవకు చెందినవై యున్నవి.

ఫలితము :- ఈ ఆసనం భుజంగ శలభాసనాల కలయికయే గాన కొంతవరకు వాటి ఫలితాలు దీనివల్ల కూడా చేకూరును. ప్రత్యేకంగా ఈ ఆసనంవలన మొలకోశ కండరాలు బలపడును. మలబద్ధము నివారణ కుపకరించును. పొట్టయందుగల క్రొవ్వును కరిగించును. దండలు తొడలకు సంబంధించిన కండరాలు, మెడకు సంబంధించిన కండరాలు బలపడును.

8. పశ్చిమతానాసనం(8వ చిత్రం గమనించవలెను.)

సంస్కృతములో "పశ్చిమ" అనగా వెనుకటి 'తాన' అనగా పొడిగించుట లేక సాగించుట. ఈ ఆసనంలో శరీర వెనుక భాగమును ముందుకు వంచి సాగించుట చేతను, మరి యును శరీర వెనుక భాగమందుగల ఇంచుమించుగా అన్ని కండరాలు సాగుట చేతను పశ్చిమతానాసనమని పేరు పెట్ట బడెను.

వేయుక్రమము : వెల్లకిలపరుండి రెండు చేతులను శిరస్సును వెనుకకు బాగుగా పొడిగించి నేలనానించి అర చేతులు పై కుండునట్లుంచి శ్వాసను సుదీర్ఘంగా పీల్చవలెను. తరువాత తుంటెనుండి పై భాగమును శిరస్సుతో సహా లేవదీస్తూ శ్వాసను విడుచుచూ ముందుకు బాగుగా సాగవలెను. పిరుదలు నుండి పాదాల మడిమలు వరకు పూర్తిగా నేల నానించియే వుంచవలెను. ముందుకు వంగునప్పుడు కాలి ముడుకులను ఏ మాత్రం పైకి లేవనీయరాదు. ప్రారంభ దశలో చేతివ్రేళ్ళతో కాలిబొటన వేళ్ళను తాకుట, కొలది రోజులలవడిన తరువాత, కాలిబొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని తలవంచుట క్రమేణా మోచేతులను వంచుతూ పొట్టను లోపలకు తీసుకుంటూ చేతి ముడుకులను నేలనానించి శిరస్సును రెండు కాళ్ళ ముడుకుల మధ్యను తాకుట తోడనే ఈ ఆసనం పూర్తిగా వేయుస్థితికి వచ్చును. ఈ ఆసనము వేయుటలో పొట్ట అధికంగా నుండువారికి అతిక్లిష్టంగా నుండును. గాన ఒక నెలరోజులు దీక్షతో వేస్తూ వస్తే ఈ ఆసనమును పరిపూర్ణముగా వేయగలరు. ప్రధమ దశలో చేతివ్రేళ్ళతో కాలి బొటన వ్రేళ్ళను తాకుట, ఈ స్థితిలో శ్వాసను పూర్తిగా రేచించాలి. 5 సెకండ్లు ఉండి మరల యథాస్థితిగా శ్వాసను పీల్చుకుంటూ వెనుకకు వెళ్ళుతూ వెల్లకిల పరుండవలెను. ఈ విధంగా రోజూ 4 సార్లు వేస్తూవుంటే 4 రోజులలో రెండవ దశకు వచ్చును. అనగా కాలి బొటనవ్రేళ్ళ రెంటిని పట్టుకోగలుగుట వచ్చును. ఈ దశను 5 రోజులు 4 సార్లు అనుదినము అభ్యసించినమీదట నుదురును

మోకాళ్ళకు తాకుట వచ్చును. ఈ దశను 5రోజులు 4సార్లు అభ్యసించినబూదట మోచేతులు నేలని ఆనుట వచ్చును, ఇది తుదిరూపము ఇట్లు అంచెలువారీగా వేస్తే ఎట్టి ఇబ్బంది లేకుండా ఈ ఆసనం సంపూర్ణముగా వేయ నగును. కాళ్ళ ముడుకులను లేవదీసిబొటనవేళ్ళను పట్టుకొని బలత్కారంగా ఒంగినన్నాళ్ళు సరియైన భంగిమ రాదు. బాగుగా వేయుట వచ్చిన తర్వాత 10సెకండ్లు ఉండగల్గినస్థితి వచ్చిన తరువాత 4సార్లు వేయనక్కరలేకుండా అట్లే వుండి క్రమేణ20సె॥నుండి 50 సెకండ్లకు పెంచుతూ చివరకు 1నుండి 2 ని॥ వరకు వేయవచ్చును. ఆస్థితిలో ఉచ్ఛ్వాస నిస్వాసములు యథేచ్ఛగా నలుపవచ్చును. ఎక్కువ మలబద్ధకం వున్నవారు ఇట్లు ఎక్కువకాలము చేయుచో మలబద్ధమధికమగును. గాన మలబద్ధకమున్నవారు 10 సెకండ్లవరకు ఉంటూ 5 లేక 6సార్లు వేస్తే మలబద్ధనివారణకుపకరించును.

ఫలితము:- జీర్ణాశయం, కాలేయం, ప్లీహం, ప్రేగులు మూత్రపిండాలు బాగుగా పనిచేయుటకును మలబద్ధకం నివారణకుపకరించును. అజీర్ణం, మూలశంక, మధుమేహ నివారణకునూ, పొట్టయందున్న క్రొవ్వును కరగించుటకును, భాండము వంటి, పొట్టలను తగ్గించుటకును, స్థౌల్యమును తగ్గించుటకును, బాగుగా ఉపకరించును. ఇది సయాటికా, శుక్రనష్టవ్యాధుల నివారణ కుపకరించును. వృక్కకం బాగుగా పనిచేయుటకు

ఉపకరించును. గాన మధుమేహము నయమగుటకిది ఉపకారి.

గమనిక:- ప్లీహము పెరిగినవారు, ఎంపెండిసైటిసు వ్యాధిగలవారు, హెర్నియా, హృద్రోగము గలవారు, గర్భిణి స్త్రీలు, వెన్నుపామునందు నొప్పులుగలవారు దీనిని అభ్యసించరాదు.

9. హాలాసనము (9వ చిత్రాన్ని గమనించవలెను)

నాగలిని సంస్కృతంలో హలమని అందురు. ఈ ఆసనం నాగలివలె నుండును. గాన దీనికి హాలాసనం అని నామకరణమైనది.

వేయుక్రమం :- వెల్లకిల పరుండి రెండు చేతులను దేహాని కిరుప్రక్కల దగ్గరగా చాచి అరచేతులనానించి వుంచవలెను. రెండు కాళ్ళను బాగుగా చాచి కలిసివుంచి ఏమాత్రం వంచకుండా నెమ్మదిగా లేవదీస్తూ క్రమేణా శిరస్సుకు వెనుక భాగానికి వంచి కాలివ్రేళ్ళను బాగుగా సాగదీసి నేలనానించవలెను. ఈ స్థితిలో శ్వాసను పూర్తిగా విడచి వుంచవలెను. ప్రారంభదశలో స్థూలకాయులు కాలి వ్రేళ్ళను ఆనించలేరు గాన మొదటలో కాళ్ళను నేలపైకి కొంతదూరంగాను క్రమేణా నేలకు తాకుట, చివరకు నేలకు ఆనించుట అగును ఇది మొదటి దశ. ఒక వారం రోజులు తదుపరి కాళ్ళను ఏమాత్రం వంచకుండా ప్రథమ దశలో కంటె కాళ్ళను వీలైనంత వెనుకకు సాగించి కాలి బొటన వ్రేళ్ళను కూడ సాగించి నేలనానించిన మీదట రెండు

చేతులను పైకి లేవదీసి శిరస్సుకు వెనుక భాగమున రెండు చేతులను ముడిచి ఒకదానితో ఒకటి పెన వేసి శిరస్సు కానించి వుంచవలెను. ఇది ఆసనంయొక్క పూర్ణస్థితి. 10 నుండి 20 సెకండ్లు వరకుండి తిరిగి యథాస్థితికి వచ్చి మరల వేయవలెను. 4 సార్లు వేయవలెను. వరుండునపుడు సుదీర్ఘంగా స్వాసను పీల్చుకొని, స్వాసను విడచుచూ ఆసనము వేసి మరల యథాస్థితికి వస్తూయున్నప్పుడు స్వాసను పీల్చవలెను.

ఫలితం:- వీపునందున్న కండరాలను ఈ యాసనం వ్యాకోచింప చేయును అనగా సాగదీయును. వెన్నెముకను సంపూర్ణారోగ్యంగా నుంచుటయందీకండరాలు ప్రధాన పాత్ర వహించును. వెన్నుపామును ఆరోగ్యంగా నుంచుటకు వీపునందున్న కండరాలను బాగుగా సాగించగల వ్యాయామము అత్యవసరం అగుటచే ఈ ఆసనం అందుకుపకరించుట గమనార్హము వెన్నుపూసలందు ఏర్పడిన పదచ్యుతిని ఈ ఆసనం సరిదిద్దుటకు పకరించును. వెన్నెముకకు సంబంధించిన నాడులన్నియు బాగుగా ఉజ్జీవింపబడును. వీపునందున్న కండరాలన్నియూ హాలాసనమందు వ్యాకోచింపబడి, భుజంగ ఆసనమందు సంకోచింపబడుట; ఉదరమందున్న కండరాలు హాలాసన మందు సంకోచింపబడి భుజంగాసనమందు వ్యాకోచింపబడుటచే ఈ హాలాసనం భుజంగాసనం యొక్క వ్యతిరేకాసనమైయున్నది. ఈ రెండాసనాలు వెన్నెముకను సంపూర్ణారోగ్యంగా నుంచును.గాన అకాల వార్ధక్య నివారణకు పకరించును. కొద్దిగా పెరిగిన కాలేయాన్ని, ప్లీహాన్ని

తగ్గించుటలోను, అజీర్ణం, మలబద్ధం, మధుమేహం నివారణకిది ఉపకరించును.

10. చక్రాసనము (10వ చిత్రాన్ని గమనించవలెను)

ఇది చక్రం వలెయుండును గాన దీనికి చక్రాసనం అని పేరు పెట్టబడెను.

వేయుక్రమము :— వెల్లకిల పరుండి కాళ్ళు చేతులు కొద్దికొద్దిగా కూడదీసుకుంటూ వీపును పైకిలేవదీస్తూ కాళ్ళను చేతులకు సన్నిహితంగా సాగదీసుకుంటూ వీలైనంత వరకు కాళ్ళను చేతులను అంటుకున్నవరకు కూడ దీయవలెను ఈ చక్రాసనము కూడా రోజు రోజుకూ కొంచెం కొంచెంగా సాధనచేస్తూ రావాలి. ఒకేరోజులో పూర్తిభంగిమ వేయుటకు ప్రయత్నించరాదు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు యథేచ్ఛగా సలుపవలెను.

ఫలితం : ఈ ఆసనంలో ఛాతీ, నడుం, వీపు, మెడ, వెన్ను, దండలు, తొడలు వీటన్నింటికి సంబంధించిన కండరాలకు అధికాధిక వ్యాయామము,మూలమున రక్తప్రసరణ, నాడీ శక్తి సరఫరాలు బాగుగా జరుగును. ప్రేగులకు కూడ ప్రెషరు సంభవించును. గాన ఇది మలబద్ధకనివారణకు, ఉపకరించును. దేహాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా నుంచును.

11. మయూరాసనము (11,11ఎ చిత్రములనుగమనించవలెను)

నెమలిని సంస్కృతములో మయూరమందురు. ఇది నెమలి ఆకారమును పొందియుండునందున మయూరాసనమని నామము వచ్చెను.

వేయు క్రమము:- కాలి మడిమలను లేవదీసి నేలపై గొంతుక కూర్చొని, రెండు చేతులను, అరచేతులతో సహా దగ్గరకు జోడించి అనగా రెండు చేతుల చిటికెన వ్రేళ్ళు ఒక దానికొకటి ఆనించివుంచి, అరచేతులను నేలను మోపవలెను. చేతి వ్రేళ్ళను ఛాతీవైపు చాపివుంచి మోపవలెను. నెమ్మదిగా శ్వాసను పీల్చుకొని రెండు చేతుల మోచేతులను కలిపి చేతులను కొద్దిగా వొంచి పొట్టను రెండు మోచేతులపానించి కొద్దిగా ముందుకు వొంగి శ్వాసను కుంభించియే వుంచి నుదురును నేలపై మోపి నెమ్మదిగా ఒక కాలును వెనుకకు సాగదీసి రెండు కాళ్ళను జోడించి బాగుగా సాగదీసి నిదానంగా పైకి లేవదీయవలెను. అదే సమయములో శిరస్సు కూడ లేవదీసి శరీరమంతయూ కాళ్ళతో సహా ఒక దండమువలె నుండునట్లు నిగిడ్చి నేలకు సమానంగా (Parllel) నుండునట్లు వేయవలెను. ఇది మయూరాసన పరిపక్వభాగము. మలకోశ సంబంధమైన కండరములకు బాగుగా వొత్తిడి కల్గుటకు రెండు కాళ్ళను ప్రక్కలకు చాచి పైకి కొద్దిగా లేవదీయవలెను. మరల సమానంగా ఉంచవలయును. ఇట్లు 4 సార్లు అనుదినమూ వేస్తూ బాగుగా అలవడిన కొలది 10 సెకండ్లనుండి క్రమేణ 1, 2 నిమిషములు వరకు వేయవచ్చును. దీనిని రెండు నిమిషములవరకు వేయగల్గితే ఒకసారి వేసినచాలును. బాగుగా అలవడినవరకు శ్వాసను కుంభించియే వుంచి ఎక్కువసేపు వేయగల్గిన తర్వాత యధేచ్ఛగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను సలుపవచ్చును. ఈ ఆసనము వేయుట కష్టమైనను; సాధకుడు ఓర్పు పట్టుదలతో సాధించవచ్చును. ఆదిలో చేతి గుత్తులు నొప్పి

కలుగుట, ప్రక్కలకు, ముందుకు పడిపోవుట తటస్థించు చుండును. గాన నుదురుకు క్రిన్నగా మడచిన దుప్పటిని పర చుట మంచిది. లేనిచో హఠాత్తుగా ముందుకు పడి గెడ్డము నకు, ముక్కునకు గాయము సంభవించవచ్చును.

ఫలితము:- ఇంతకుముందు వ్రాసిన ఆసనములన్నింటి కంటె పొట్ట భాగమునకు, మలకోశమునకు అధికాధిక ఒత్తిడి గలుగుటచే అందున్న సర్వావయవములకు నాళలకు కండరములకు అధికమగు రక్తప్రసరణము కలుగుట సంభ వించును. గాన మలబద్ధకం అజీర్ణము, మధుమేహము, కాలే యము యొక్క స్తబ్ధతమూలవ్యాధి, మూత్రపిండవ్యాధులు నివారించుటకుపకరించును.

12. విపరీతకరణి (ముద్ర)(12వ చిత్రాన్ని గమనించుము)

దీనిని విపరీతకరణి ముద్రయందురు. ముద్రలు ఎక్కు వగా యోగసాధనలకుపకరి చును. ఇది ఆసనములను పోలి యుండినను, ఇది ఆసనములయొక్కయు,ముద్రలయొక్కయూ ఉపయోగమును చేకూర్చును. శిరసాసనమునుగూడ విపరీత కరిణి అనుట గూడ కలదు.

వేయుక్రమము:- సర్వాంగాసనంవలె కాళ్ళు చేతులు చాచి వెల్లకిల పరుండవలెను. అరచేతులను నేలపై మోపి కాళ్ళను బాగుగా నిగిడ్చి నడుమునుండి పైభాగమును నెమ్మ దిగా లేవనెత్తవలెను. సర్వాంగాసనం వలెనే మొండెము నంతను పైకి లేవనెత్తనక్కరలేదు. సగమువరకు లేవదీయు

గానే మోచేతులను వొంచి తుంటెకు ఇరుప్రక్కల అర చేతులను మోపి సదరు చేతులపైని తుంటెను ఆధారపడు నట్లు ఉంచవలెను. సర్వాంగాసనమువలె గెడ్డాన్ని ఛాతీకి మోపివుంచకవిడిగానే ఇందుంచబడుటగమనార్హం.ఉచ్ఛ్వాస నిస్వాసములు యథేచ్ఛగా సునాయాసంగా సలుపవచ్చును. కండ్లు మూసుకొని హృదయ స్థానమందుగాని, కంఠస్థాన మందుకాని, మనస్సును నిల్పి దేహము చైతన్యవంతమగు నట్లు భావించవలెను.

ఫలితం:- ప్రయోగ శాస్త్ర రీత్యా ఇది 24 సెకండ్ల నుండి అనుదినం కొన్ని సెకండ్లుపెంచుతూ చివరకు 3గంటల వరకు అభ్యసించవచ్చును. వ్యాధి నిరోధక నివారణకై గాను దీనిని 24 నిమిషాలవరకు వేయవచ్చును. అన్ని ఆసనాలతో పాటు యోగవ్యాయామం అనుదినం వేయునప్పుడు 5 ని॥లు వేయవచ్చును. సర్వాంగాసనం, శిరసాసనాలలోకంటె ఈ ఆసనంలో ఛాతీయందు మామూలు రక్తం కంటె ఎక్కువ రక్తం ఉండును. గాన ముఖ్యంగా పై రెండాసనాలకంటె గుండెకు స్వాసాశయాలకు ఇది బాగుగా ఉపకరించును. యోగ శాస్త్ర రీత్యా నియమితమయిన సాత్వికాహార సేవనతో దీనిని అభ్యసిస్తూ క్రమేణ 1, 2 గంటలకు పెంచినచో వృద్ధాప్యం పోయి యౌవనమంకురించునని తెలుపబడినది. గుండె నీరసం, ఉబ్బసందగ్గు, కోరింతదగ్గు, ప్లూరసీ, క్షయ మొదలగు శ్వాసాశయ వ్యాధుల నివారణకిది బాగుగా వుపకరించును. 8 సం॥ నుండి 70 సం॥ వరకు వేయవచ్చును. గాని పైని వివరించిన దీర్ఘ వ్యాధులు గలవారు దీనిని అభ్యా

సను ప్రారంభించే ముందు యోగశాస్త్రమందు అనుభవయుల సలహా పొందవలసియుండును.

13. సర్వాంగాసనము(13వ చిత్రమును గమనించవలెను.)

వేయుక్రమము:- సర్వాంగములకుపకరించునది గాన దీనికి సర్వాంగాసనమని నామకరణము జరిగెను. వెల్లకిల నిడువుగా పరుండి 2 కాళ్ళను జోడించి నిగిడ్చి నెమ్మదిగా లేవదీస్తూ తరువాత నడుమును, ఛాతీని కూడ లేవదీస్తూ 2 చేతులను పీపునకు మోపి కాళ్ళను మెడకు నిడువుగా పైకిలేవదీసి గెడ్డమును ఛాతీకి బాగుగా ఆనించి వుంచవలయును. దీనిని జాలందర బంధమందురు. భుజములు మెడ మాత్రం భూమిపై ఆని యుండును ఈ స్థితిలో సర్వాంగాసనము పూర్ణభంగిమ ఏర్పడును. ఉచ్ఛ్వాస నిస్వాసములనుసుదీర్ఘంగానల్పుచూ శరీరము కదల్చనీయకుండా ఉండగల్గినంత సమయముఉంటూ చిత్తమును మెడయందున్న థైరాయిడ్ గ్రంథులందు కేంద్రీకరించవలెను. ఒక నిమిషముతో ప్రారంభించిక్రమేణా 10 నిమిషములవరకు వేయుట అభ్యసించవలెను. సమయమున్న అనుదినము 30 నిమిషములవరకు ఈ ఆసనము అభ్యసించితే దీర్ఘ ఆయురారోగ్యాలకిది ఉపయోగకారి. ఈ ఆసనం ముగించిన వెంటనే మత్స్యాసనం వేయవలెను.

ఫలితం:- ఈ ఆసనంథైరాయిడ్ గ్రంధియొక్క ద్రవములను (Secretions) పెంపొందింపచేయును. థైరాయిడ్ గ్రంధులు వినాళిగ్రంధి మండలము (Endocrine System) యొక్క అత్యంతముఖ్యమయిన గ్రంధులయి వున్నవి. ఈ

ఆసనముందు థైరాయిడ్ గ్రంథులకు అధికాధిక రక్త ప్రసరణ కల్గును. దీని మూలమున ఈ గ్రంథులు చాలా ఆరోగ్యవంత ముగా నుండి సమర్థవంతంగా పనిచేయును. సర్వావయవాల ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యమైన థైరాయిడ్ గ్రంథులు ఆరోగ్య ముగానున్నచో, రక్త ప్రసారమండలం, శ్వాసమండలం, మల కోశం, జననేంద్రియాలు, మూత్రకోశం, సమర్థవంతగా పని చేయును. థైరాయిడ్ గ్రంథులకు సంబంధించిన వ్యాధుల నివారణకిది బాగుగా ఉపకరించును. ఆపరేషన్ అక్కర లేకుండా నివారించును జీర్ణాశయ వ్యాధులు, మల బద్ధకం, క్రిమిక వ్యాధి (Appendicitis) నాడీ వ్యాధులు వీటి నివారణకుపకరించును. వెన్నుకు సంబంధించిన నాడీ మండల విభాగమునకు విస్తారంగా రక్తప్రసరణ కలుగును గాన అకాల వార్ధక్య నిరోధం కలుగును దారుఢ్యం స్థిరంగా ఉండును.

అనుదినం ఉదయ సాయంకాలాలందు 20 నుండి 30 నిమిషాలు ఎండలో కూర్చుని అనంతరం చన్నీట శిరస్నానం చేస్తూ పాలు, పండ్లు, కూరలు సేవిస్తూ ఈఆసనం సూర్యోదయ పూర్వం, సూర్యాస్తమయానంతరం 20 నుండి 30 నిమిషాలు వేస్తే కుష్ఠురోగము నయమగును. మరియు ముష్టి మైథునంచే వీర్యనష్టం గావించుకున్న దుర్బల జననేంద్రియ స్థితిని, నాడీ దౌర్బల్యమును, హిస్టీరియా మూర్ఛ, ఉన్మాదముల నివా రణకుకూడ తోడ్పడును. ఈఆసనం ప్రతిదినం పదునక 10 ని॥ ఆయినా అభ్యసించినచో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని (Anti bacteriolectic power) పెంపొందును. స్థౌల్యం తగ్గించుటకుపక

రించును. ఇది సర్వాంగాసనమన్నందుకు సార్థకంగా దేహమందలి అన్ని వ్యాధుల నిరోధానికి, నివారణకు కూడా ఉపకరించుట అనుటలో అతిశయోక్తి లేదు.

14. మత్స్యాసనం (14వ చిత్రాన్ని గమనించవలెను

వేయుక్రమం:- ఈ ఆసనం చేపాకారంగాఉండును. గాన దీనికి మత్స్యాసనమని పేరు పెట్టబడెను. ఇది సర్వాంగాసనం వేసిన వెంటనే వేయవలెను. పద్మాసనం వేసి కాలి మడమలు పిరుదులతో సహా పూర్తిగా భూమిపైనానించివుంచి మోచేతుల్ని భూమిపై మోపి నెమ్మదిగా వెనుకకు వంగుచూ తలను నేలపైన మోపి వీలైనంతవరకు తలని పిరుదుల వైపుకు కూడదీయుచూ వెన్నుని బాగుగా వొంచి, చేతుల వేళ్ళతో రెండుకాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళని పట్టుకొని చేతిముడుకల్ని నేలపై మోపియుంచవలెను అనగా శిరస్సు, పిరుదుల నుండి కాళ్ళముడుకులవరకు కూడియున్న పద్మాసన భాగాన్ని నేలపై మోపియుంచి వెన్నుతో సహా వీపంతయు నేలని మోపకుండా శిరస్సుని బాగావంచి మోపి యుంచవలెను. ఇప్పుడది పూర్తి మత్స్యాసన భంగియగును. ఇది 3 నుండి 5ని॥ వరకు వేయవలెను. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు యథేచ్ఛగా సుదీర్ఘంగా సలుపవలెను.

ఫలితం:- సర్వాంగాసనం ఎక్కువసమయం వేయుటలో మెడముందుకు వంచబడియుండుటచే మెడయొక్క ముందుభాగం నొక్కబడి బిగిసియుండును. భుజాల ఖండరాలు కూడ బిగబట్టియుండును. మత్స్యాసనంలో మెడ బాగుగా వెనుకకు వొంచుట, భుజాలు సడలించబడుట చేతను సదరు

నొక్కబడి బిగిసిన భాగాలు వ్యాకోచింపబడును. దీనివలన మెడ, భుజములయొక్క భాగములకు తేలికైన మాలీసు మరియు సడలింపు జరుగును థైరాయిడ్, పేరాథైరాయిడ్ గ్రంథులకు అధికమైన రక్తప్రసరణ కలుగును. ఇది సర్వాంగాసనము యొక్క ప్రతిక్రియాత్మకాసనముగాన దీనిని సర్వాంగాసనం వేసిన వెంటనే వేయుచో సర్వాంగాసనము యొక్క పూర్తిఫలితము సిద్ధించును.

15, శిరసాసనము(15 A, B చిత్రములుగమనించవలెను)

వేయు క్రమము:- శిరస్సుపై శరీరమంతయూ, ఆధార పడియుండుటచే దీనికి శిరసాసనమనియూ లేక కపాలాసన మనియూ పేరు పెట్టబడెను. ఒక దళసరి తువ్వాలు లేక దుప్పటిని (సుమారు ఒకమూర చతురంగా) మడతపెట్టి నేలపై పరచవలెను, మోకాలును నేలపైమోపి కూర్చొని రెండు చేతుల యొక్క వ్రేళ్ళను ఒకదానిలోనొకటి గొలుసు కట్టుగా దూర్చిశిరస్సు తలక్రిందులుగా పరచిన దుప్పటిపై మోపి మోచేతులను నేల నానించి గొలుసు కట్టుగాయున్న రెండు చేతులను శిరస్సు వెనుక భాగమున, ప్రక్కలను ఆనించి ఉంచవలెను. తదువరి రెండు కాళ్ళను జోడించి శిరస్సువైపుకు వీలైనంత దగ్గరగా కూడగట్టుకొనినెమ్మదిగా కాళ్ళు ముడుచుకొని వుంచియే లేవతీయవలెను అట్లు పాదములు పిరుదులపైకి వచ్చేవరకు కాళ్ళనువంచియుంచియే లేవతీస్తూ అటుపైని కాళ్ళను నెమ్మదిగా వ్రేళ్ళతోసహా పూర్తిగా నిగిడ్చి శిరస్సునుండి కాలివ్రేళ్ళవరకు ఒకకర్రవలె నిడువుగ నుంచవలెను. అప్పుడది శిరసాసనముయొక్క పూర్తి

స్వరూపముగును ప్రారంభములో ఈ ఆసనము గోడప్రార గాని, ఒక మిత్రుని దగ్గరుంచుకొనిగాని (వెనుకకు పడిపో కుండా నుం టకు) అభ్యసించవలెను. లేనిచో వెనుకకు పడినచో మెడనరములు బెణుకుట మొదలగుబాధలు తటస్థిం పవచ్చును. గాన ఆసనము బాగుగావచ్చేవరకు పై విష యమును గమనించవలెను. ఆసనము ముగించునప్పుడు కాళ్ళు నెమ్మదిగ దించవలెను. బిగపట్టకుండా యథేచ్ఛగ సునాయా గ ఉచ్ఛ్వాస నిస్వ్వాసములు జరుపవలెను.

ఫలితము:- సర్వాంగాసనము వినాళగ్రంథిమండలము నకుపకరించునట్లు శిరసాసనము నాడీమండలమునకు ప్రత్యే కముగ ఉపకరించును. రక్తశుద్ధికి కూడ తోడ్పడును. అది ఎట్లన, మంచిరక్తము హృదయము పంపుచేయును. కాని చెడురక్తము హృదయములోనికి నాడీశక్తి వలన చేరును. తల క్రిందులుగా నుండుటచే స్వాభావికముగా (Gravity) కలుష రక్తము హృదయములోనికి ప్రవహించుట సంభవిం చును. తద్వారారక్తశుద్ధి అధికమగుట జరుగును. కలుషిత రక్తము హృదయమునకు సరిగాచేరనందున అనేక వ్యాధులు కలుగవచ్చును ఈ ఆసనమందు హృదయముపైకి. మెదడు క్రిందికి ఉండుటచేత మెదడునకు స్వతసిద్ధంగా మామూలు కంటె (Gravity) వలన చాలా ఎక్కువగ రక్తము ప్రవహిం చుటవలన మెదడు చాలా ఆరోగ్యముగను సమర్థవంతముగను పనిచేయును. అంతేకాక వినాళగ్రంథీమండలమునకు చెందిన రెండు ముఖ్యమయిన గ్రంథులవిషయమై యిచ్చట తెలుప వలసియున్నది అవి పీనియల్ (Pineal) మరియు పిట్యూటరీ

(Pitutary) గ్రంథులు, పీనియల్ గ్రంథియొక్క ద్రవము జన నేంద్రియ బలమునకును; శరీరబలమునకును పిట్యూటరీ గ్రంథి ద్రవములు అస్తిపంజరమభివృద్ధికిని శరీరపోషకశక్తికిని చాలా ముఖ్యమైనవిగా పనిచేయును తలక్రిందుగా నుండుటచే వీనికధిక రక్తప్రసారము గల్గుటచే ఇవి శక్తివంతములు ఆరోగ్యవంతములై దేహారోగ్యాభివృద్ధిలో ప్రముఖ పాత్ర వహించుచున్నవి. శిరస్సు క్రిందుగా నుండుటచేతను, వెన్నెముక కూడ తలక్రిందు లగుట మూలమునను, దానిపై భాగము క్రిందికుండుటచేతను పైనుంచి ఒత్తిడి కల్గుటమూలమునను వెన్నెముకయొక్క బలమునకు తోడ్పడును. ఈ ఆసనములో మలకోశముమీది నుండి విభాజికము (Diaphragm) ను అణచుట జరుగును. తన్మూలమున ప్రేగులకు సంబంధించిన నాడులన్నియూ ఉజ్జీ వింపబడి ప్రేగులందుగల మలమును బాగుగా వెలువరించు నట్లు చేసి విరేచనము సాఫీగా యగుటకుపకరించును తల క్రిందుగా నుండుటచే కండ్లకు చెవులకురక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగుటచే అవి సమర్థవంతముగాపనిచేయును. నోటియందు ఉన్న లాలాజల గ్రంథులు ద్రవములను సక్రమముగా ఊరిం చుట మూలమున జీర్ణశక్తి పెరుగును. పంటినుండి రక్తము కారు పయోరివ్యాధి నివారించును. మేధాశక్తి పెరుగును. మొద్దుతనము పోవును పుంసత్వము కలుగును. వంధ్యత్వము పోవును. గాన ముఖ్యముగా 10 నుండి25 స॥ వయస్సు గల యువతీయువకులు ఆవశ్యము 5 నుండి 10 నిమిషములు వేసి తీరవలెను. విద్యావేత్తలు, రాజకీయవేత్తలు శాస్త్రీయపరి శోధకులు వీరు వారననేల ఎక్కువగా మెదడుకు పనిచెప్పు

వార్లకు ఇది చాల ఉపయోగకారి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. ఉన్మాదము, నాడీవ్యాధులు నివారించును ప్రస్తుత కాలములో 30 సం॥ వయస్సు వచ్చేసరికి తలవెంట్రుకలు నెరియుట, వెంట్రుకలు రాలిపోవుట ప్రారంభమగుచు 40 వండ్లు వచ్చేసరికే తలవెంట్రుకలు తెల్లబడిపోయి, రాలిపోయి బట్ట తేలగుచున్నవి. గాన యవ్వనావస్థనుండి ఈ ఆసనము వేయుచో పై అవస్థ జరగదు. మలబద్ధకముండదు. నిద్ర బాగుగా పట్టును. మానసిక స్థయిర్యము ప్రశాంతతను కలిగించును. బ్రహ్మచర్యమును సాధించుటకుపకరించును.

గమనిక:- కన్నుపోటు, ఎరుపెక్కుట, చెవిపోటు, పంటిసలుపు మొదలగు ముఖమునందు శిరస్సునందుగల అవయవ బాధలున్నప్పుడు ఈ ఆసనము వేయరాదు. వేయుచో బాధ లెక్కువగును. పొట్టలో వికారమున్నప్పుడు వేయరాదు (Biliousness) ఉతయము కాళీ పొట్టతోను 5ని॥లుమించి వేయరాదు ఆసనసమయములో వూపిరిబిగపెట్టినచో గుండెలో నొప్పి వచ్చును. గాన యథేచ్ఛగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు సలుపవలెను. స్త్రీలు ఋతుసమయములోను (Menses) గర్భధారణ (Pregnency) సమయంలోను వేయరాదు రక్తపోటున్నవారు గుండెజబ్బు ఉన్నవారు వేయరాదు.

16. మత్స్యేంద్రాసనము (16వ చిత్రమును చూడవలెను)

వేయుక్రమము:- మత్స్యేంద్రుడనెడి యోగీశ్వరుడు యోగసాధనకై వేయుచుండుటచే దీనికి ఆ యోగీంద్రుని

పేరే పెట్టినందున మత్స్యేంద్రాసనమని పిలువబడుచున్నది. కాళ్ళను చాచికూర్చొని ఎడమకాలిని ముడుస్తూ ఎడమపాదమును రెండుచేతులతో పట్టుకొని నాభిస్థానమునకు చేర్చి ఎడమమడిమను బాగుగా నాభికి ఎడమ ప్రక్కనుపొట్టను ఆనించి ఉంచవలెను. కుడికాలిని ఎడమకాలి వెలుపలకు తీసుకువెళ్ళి ఎడమకాలి ముడుకునకు తిన్నగాకుడికాలి వ్రేళ్లు ఒకేవరుసలో నుండునట్లు, కుడిపాదమును నేలపై మోపవలయును. తరువాత కుడికాలు ముడుకునకు చుట్టినట్లు ఎడమ చేతిని త్రిప్పి ఎడమచేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకోవలెను. తదుపరి కుడిచేతినివీపుకు వెనుకప్రక్కనుంచి ఎడమవైపుకు తీసుకువెళ్ళి కుడినుండి మెడతోసహా శిరస్సును, వీపును త్రిప్పగలిగినంతగా త్రిప్పి కుడిచేతి వ్రేళ్ళను ఎడమ గజ్జలో నుంచి వీపువయిపు చూడవలెను. ఛాతీని నిగిడ్చి వుంచవలెను. ఇప్పుడు పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము రూపొందును. ఇదే విధముగా రెండవకాలును మడిచివేయువలెను. ఈ ఆసనము 4సార్లు ఒక్కొక్క వైపునకు మరలుచూ వేయువలయును.

ఫలితము:- తొందరగా వృద్ధాప్యముదాపురించకుండుటకు వెన్నుపాము ఆరోగ్య వంతముగా, శక్తివంతముగా నుండవలెను. గాన వెన్నుపాముకు దానికిరు ప్రక్కలనున్న కండరములకు సంపూర్ణ ఆరోగ్య మొసంగవలసిన అవశ్యకమున్నది. ఇంతకు ముందు వేసిన భుజంగ, శలభ, ధనురాది ఆసనములందు వెన్ను ముందు వెనుకలకు మాత్రమే వంచబడినది, గాని ప్రక్కలకు వంచబడ నందున ఈఆసనమా

క్రరతను తీర్చుచున్నది. అనగా వెన్నుకు దానికి సంబ దించిన కండరములకు సంపూర్ణ వ్యాయామమును చేకూర్చుచున్నది. వెన్నుబాగుగా వంచబడుటచే వెన్నుకు, వెన్నుపూసలకు సంబంధించిన కండరములకు, నాడులకు, ఉదరమందున్న అవయవములకు చక్కని వ్యాయామము కల్గుటచే వానికి రక్తప్రసరణము బాగుగా కలుగును. అందువలన వెన్నువాము శక్తివంతము,ఆరోగ్యవంతము నగును. నడుము వాతము (Lum bago), వీపునకు సంబంధించిన కండర వాతములు సాధించకుండుటకును వచ్చినను నివారించుటకును ఉపకరించును. ఉదరావయవములకు కూడా వ్యాయామము చేకూరినందున జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధకముండదు. ఇది కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పుటకు గూడ ఉపకరించును. మధుమేహ నివారణకు గూడ ఉపకరించును

17. అర్థ మత్స్యేంద్రాసనము (17వ చిత్రమును గమనించవలయును)

వేయుక్రమము :- పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనము వేయుట అందరికీ సాధ్యపడదు. స్థూలకాయులకు అసలే గాన దీనిని సవరించి పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసన ఫలితములన్నియూ, చేకూరువిధమున రూపొందించి అర్థమత్స్యేంద్రాసనమని నామమివ్వబడెను. రెండు కాళ్ళను చాచి కూర్చొని ఎడమకాలి మడిమను గుదమునకును జననేంద్రియ దిగువ భాగమునకును మధ్యనానించవలెను. ఈస్థితిలో ఎడమకాలు పూర్తిగా మడువబడి తొడయావత్తు నేలపై మోపియుండును తర్వాత కుడికాలును కొంతమడిచి ఎడమ

కాలు ప్రక్కకు తీసుకువచ్చి ఎడమకాలి ముడుకు ప్రక్కను కుడికాలి పాదమును పూర్తిగా నేలపై మోపియుంచవలెను. కుడికాలియొక్క పాదపువ్రేళ్ళు ఎడమకాలి ముడుకు ఒక్కే ఒరుసలో నుండునట్లు చూడవలెను. తరువాత కుడికాలి ముడుకునకు చుట్టినట్లు ఎడమచేతిని త్రిప్పి ఎడమచేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొనవలయును. తదుపరి కుడిచేతిని వీపుకు వెనుకప్రక్కనుండి ఎడమవైపుకు తీసుకువెళ్ళి కుడినుండి మెడతోసహా శిరస్సును వీపును ఎడమ ప్రక్కకు వంచగలిగినంతవరకు వంచి కుడిచేతివ్రేళ్ళను ఎడమ గజ్జలోనుంచి వీపును వెనుక ప్రక్కకు చూడవలెను. ఛాతిని ముందుకు వంగనీయక నిగిడ్చి ఉంచవలెను. ఈ స్థితిలో అర్ధమత్స్యేంద్ర భంగిమ రూపొందును. ఇదే విధముగ కుడివైపుకు ప్రతిబద్ధముగా ఎడమకు వెన్నును త్రిప్పి కుడికాలును మడిచి నేలనానించి రెండవవైపు అర్ధమత్స్యేంద్రాసనమును వేయవలెను. 4సార్లు ఒక్కొక్కవైపు (Alternate)గా వేయవలెను. శ్వాసలను యథేచ్ఛగా సాగించవలెను.

ఫలితము:- ఇంచుమించు మత్స్యేంద్రాసనమునకు గల ఫలితములన్నియూ దీనికిని చేకూరును స్త్రీలకు ఇది బాగుగా వుపకరించును.

18. త్రికోణాసనము (18వ చిత్రమును గమనించవలెను)

వేయుక్రమము:- త్రికోణాకారముగా యుండును గాన దీనికి త్రికోణాసనమని పేరు వచ్చెను. సుమారుగా రెండు నుండి రెండున్నర అంగుల బారులో రెండు కాళ్ళను చాచి

నిటారుగా కాళ్ళను వంచకుండా నిల్చొని చేతులను భుజము లతో సహా ప్రక్కకు చాచవలెను. వ్రేళ్ళను కూడా చాచ వలెను, గాలి పీల్చుకుంటూ ఛాతీని నిగడ్చవలెను. శ్వాసను విడచుచూ భుజములను సడలించుకుంటూనడుముకుపైభాగపు శరీరాన్ని ఎడమకుత్రిప్పి వొంగుతూ కుడిచేతి వుంగరము, మధ్య వ్రేళ్ళ చివరలను ఎడమకాలి చిటికినవ్రేలు ప్రక్కన నేలపై ఆనించి ఎడమచేతిని నిటారుగా ఆకసమువైపు చాచి వుంచి కాళ్ళు ఏ మాత్రము వంచకుండానిగిడించి తలను పైకి వంచి ఎడమ చేయియొక్క అరచేతిని చూడాలి. ఈ స్థితిలో త్రికోణాసన పూర్తి భంగిమ యగును. శ్వాసను తీసుకుంటూ మరల యథా తథంగా చేతులు చాచుకొని నిలవాలి. ఇదే విధంగా రెండవ ప్రక్క కుడివైపు వంగి చేయాలి ఇరు ప్రక్కల , 6 సార్లు చేయాలి.

ఫలితము:- వెన్ను బాగుగా విరుచుకొని ప్రక్కకు క్రిందిగా ఇరుప్రక్కలకు వొంగుట, అదేవిధముగా ఉదర భాగము యిరుప్రక్కలా బాగుగా ముడుచుకొనుట, మూలా మున ఆభాగములన్నియూ ఉజ్జీవింపబడును. పొట్టభాగమందలి కొవ్వు కరుగును. మెడకు, భుజములకు బాగుగా వ్యాయా మము జరుగును. ఇది అర్థ మత్స్యేంద్రాసనముయొక్క ఫలి తములను కొన్నింటిని చేకూర్చును స్త్రీలకు ఇది ఉపయోగ కారి.

19. గోముఖాసనము (19వ చిత్రమును గమనించవలెను)

వేయుక్రమము:- ఎడమకాలును మడిచి సీలమండపై గుదమును ఆనించికూర్చొని, కుడికాలిని మడిచి ఎడమతొడపై

పెట్టవలెను. కుడి చేతిని పైకి ఎత్తి, మడిచి సదరు చేతి మడు కును శిరస్సుకి పైన నిటారుగా ఉంచి చూపుడు వేలుని వెన్ను పామునకు ఆనించి మోచేతిని తలకు వెనుక వైపుఆనించి ఉంచా ఎడమ చేతిని క్రిందికి దింపి మడిచి దాని చూపుడు వ్రేలును కుడి చేతి చూపుడు వ్రేలితో అంకెవేయవలెను. శ్వాసను కుంభించి ఉంచగలిగినంతవరకు వుంచి శ్వాసను విడుస్తూ కాళ్ళను చేతు లను సడలించి యథావిధిగా కూర్చొనవలెను.

ఫలితము:- దీనివలన చేతుల కండరములు, కీళ్లు, నర ములు, ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, ఉదరము, వెన్నుపాము జీర్ణా వయవములు బలపడును.

20 యోగముద్ర (20, 20 A చిత్రములను గమనించవలెను)

ఎక్కువగా యోగసాధనకుపకరించు వాటిని ముద్రలం దురు. ఇయ్యది కుండలినీ ప్రబోధమున కుపకరించును గాన యోగ ముద్రయనెడి నామమీయబడెను. శారీరక వ్యాయా మమునకు కూడ ఇది ఉపయోగకారి గనుక దీనిని ఆసనము లందు కూడ చేర్పబడినది.

వేయుక్రమము:- పద్మాసనము వేసి రెండు మడమ లను రెండు అరచేతులతో బట్టి అకారమొచ్చునట్లు పట్టు కొనవలెను. నాభికిని మడమలకును మధ్య చేతి మడమలుం డునట్లు చేయవలెను. పిర్రలు పూర్తిగా నేలపైమోపి ఏ మాత్రము పైకి లేవనీయకుండ మెల్లగా ముందుకు వొంగుచు శ్వాసను రేచించుచూ నుదురును నేలపై మోపవలెను. ఇప్పుడు యోగముద్ర పూర్తి భంగిమ అగును. స్థూల

కాయులు (స్త్రీలు వేయుటకుగాను మరియొక భంగిమ కూడ ఉన్నది. (20A చిత్రమును చూడవలెను.) అది ఎట్లన, పద్మాసనము వేసి రెండుచేతులను వీపువైపుంచి ఒకచేతి మణికట్టును మరియొక చేతితో పట్టుకొని న మున కానించి శిరస్సును, ముందుకు వాంచుచూ నుదురును నేలపైమోప వలెను. మరల శిరస్సును లేవదీస్తూ యధాస్థితికి వచ్చి కూర్చొనవలెను. ఈ ఆసనము 5, 6సార్లు వేయవలెను. ముందుకు వంగుచూ ఉన్నప్పుడు శ్వాసను విడచుచూ, మరల లేస్తున్నప్పుడు శ్వాసను పీల్చుకొనవలెను యోగసాధకులు మాత్రము ఈ ముద్రలో కుంభకము చేసి కుండలిని మేల్కొల్పుదురు.

ఫలితము:- పైని ఉదహరించినట్లు ముద్రరూపంలో యోగమునకును, ఆసనరూపములో శరీర ఆరోగ్యమునకును వ్యాయామరూపములోను ఈ ఆసనముపకరించును. కృత్రిమ ఆహార విహార అలవాట్లు మూలమున కాలిక మలబద్ధము చాలామందికి దాపురించుచున్నది. తన్మూలమున వివిధ వ్యాధులకు గురియగుట తటస్థించుచున్నది. ప్రతి దినము సాఫీగా విరేచనము కాని వారికి పెద్దప్రేవులందు మలము నిల్వయుండిపోవును ఈ పెద్ద ప్రేవులందు సంవత్సరముల తరబడి మలము మలకోశమందు నిలిచిపోయి చిట్లము కట్టి యుండుననిన అతిశయోక్తి కాదు. ఈ మల బద్ధక నివారణకు యోగముద్ర బాగుగా ఉపకరించును. పెద్దప్రేగు ఊర్ధ్వ ముఖ అధోముఖ భాగములకు రెండు మడమలవల్ల నొక్కబడి విభాజకముచేత పెద్ద ప్రేగులంతటికిని అధికముగా చలనము

గావించుట మూలమున వ్యాయామము చేకూరును. గాన మలబద్ధక నివారణకు అన్ని ఆసనములకంటె ఇది ప్రయోజన కారి, మరియు కూ అన్ని వయస్కులకు సులభముగా వేయు గల్గిన ఆసనము. వెన్నును, ఉదరమునందున్న జీర్ణాశయాది అవయవములన్నింటిని బలవర్ధకము గావించును గాన ఉదర మందున్న అవయవములకు సంబంధించిన వ్యాధుల నిరోధ మునకు నివారకమునకు ఉపయోగపడును. వెన్నుపాము వాగును. గాన దీనికి వ్యాయామము చేకూరును. శిరస్సు క్రిందికి వంచబడినందున రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగును. పొట్టయందలి క్రొవ్వును తగ్గించును. ఛాతీ కూడా బాగుగా సంకోచింపబడినందున ఊపిరితిత్తులు కూడ బలపడి ఉబ్బస, క్షయ, దగ్గు మొదలగు వ్యాధుల నివారణకు కొంతవరకు ఉపకరించును. పుంసత్వ లోపమును నివారించును.

21 హస్తపాదాంగుష్ఠ ఆసనము(21 వచిత్రాని గమనించుము)

వేయుక్రమము :- నిటారుగా నిల్చొని ఛాతిని నిగిడ్చి కాళ్ళు చేతులు రెంటిని ప్రక్కలకు వాల్చి వుంచవలెను. శ్వాసను విడుచుచూ నెమ్మదిగా ఒక కాలును ముందుకు చాచి నడుమునకు తిన్నగా వుండునట్లు అనగా శరీరానికి లంబకోణంలో (At a right angle) లేవదీసి నిలుచున్న కాలు, చాచినకాలు ఏమాత్రం వంగనీయక రెండు చేతుల వేళ్ళతో కాలిబొటన వ్రేలును పట్టుకోవలెను. ప్రారంభ దశలో కాలి బొటనవ్రేలును ముట్టుకొని క్రమేణా పట్టుకొన వలెను. ఈ స్థితిలో శ్వాసను పూర్తిగా విడిచి బాహ్య కుంభ

కంలో 4 సెకండ్లవరకు వుండి మరల శ్వాసను పీల్చుచూ నిలవబడవలెను. ఇదే విధముగా రెండవ కాలుపై నిల్చొని చేయవలెను. ఇట్లు మూడుసార్లు ఒక కాలుపైని, 3 సార్లు మరియొక కాలిపైని చేయవలెను.

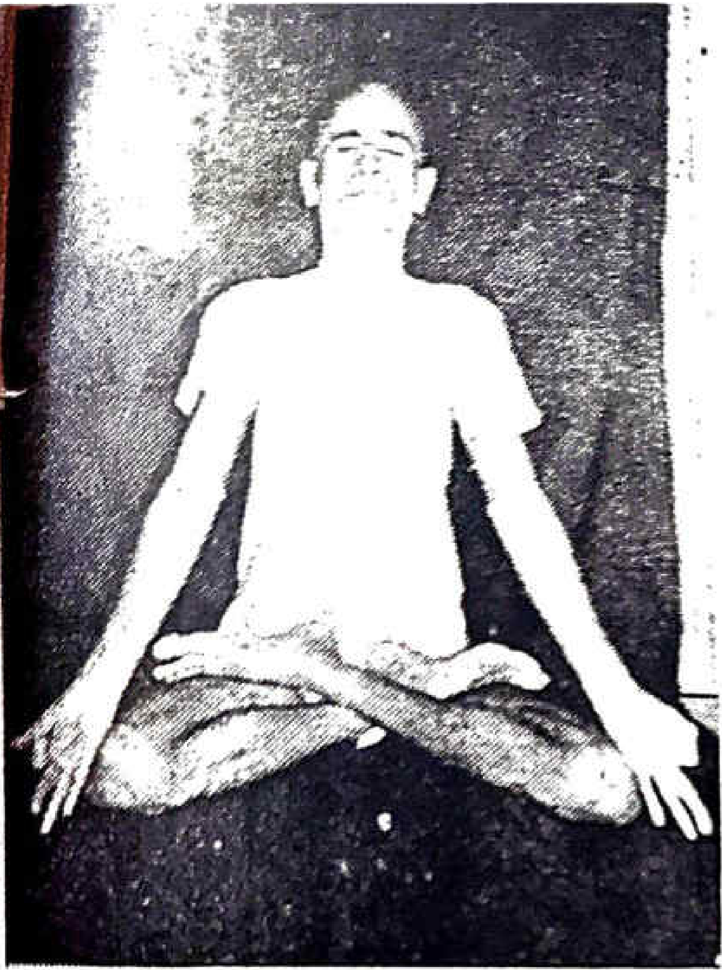
ఫలితము:- ఈ ఆసనములో కాలి కండరాలు, చేతి కండరాలకు పొత్తికడుపులోని అవయవములకు; నడుమునకు ఉపయోగకరమగు వ్యాయామం చేకూరినందున, ఉదర భాగమంతటిని దానియందలి అవయవములతో సహా శక్తివంతము గావించును. మలబద్ధకము రాకుండుటకును, నివారించుటకును ఉపకరించును. పొట్టని పలచబరచును. అందమునకు, దీర్ఘాయురారోగ్యములకు ఉదరభాగము ప్రాముఖ్యము వహించుట గమనార్హము ఇది స్త్రీలకు చాలా ఉపయోగకారి.

21. శవాసనము (22వ చిత్రమును గమనించవలెను)

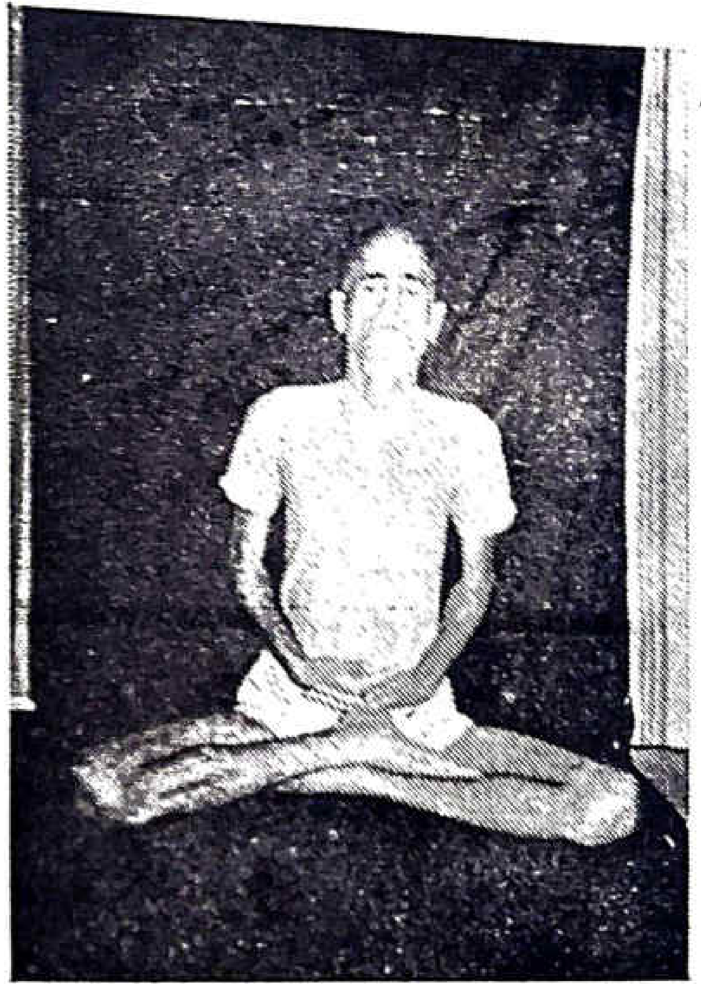
ఈ ఆసనము వేయునప్పుడు శవాకారమును పోలియుండుటచే దీనికి శవాసనమని పేరు వచ్చెను అయితే శవమునందు చైతన్యముండదు. ఈ ఆసనము పైకి చాలా తేలికగా కనిపించినప్పటికిని అన్ని ఆసనములు క్రియల కంటె కష్టమైనదని గమనించవలెను ఏలనన, ఇతరాసనములు, దేహమునకే సంబంధించినవి. ఇది శరీర, మనంబులు రెంటికిని సంబంధించినది. అన్ని ఆసనముల ఫలితములు పూర్తిగా పొందవలెనన్నచో దీనిని సక్రమముగా వేసితీరాలి.

వేయుక్రమము:- కాళ్ళు చేతులు చాచి వెల్లకిలపరుండవలెను. బొటనవ్రేళ్ళతోసహా పాదములను జోడించకుండా

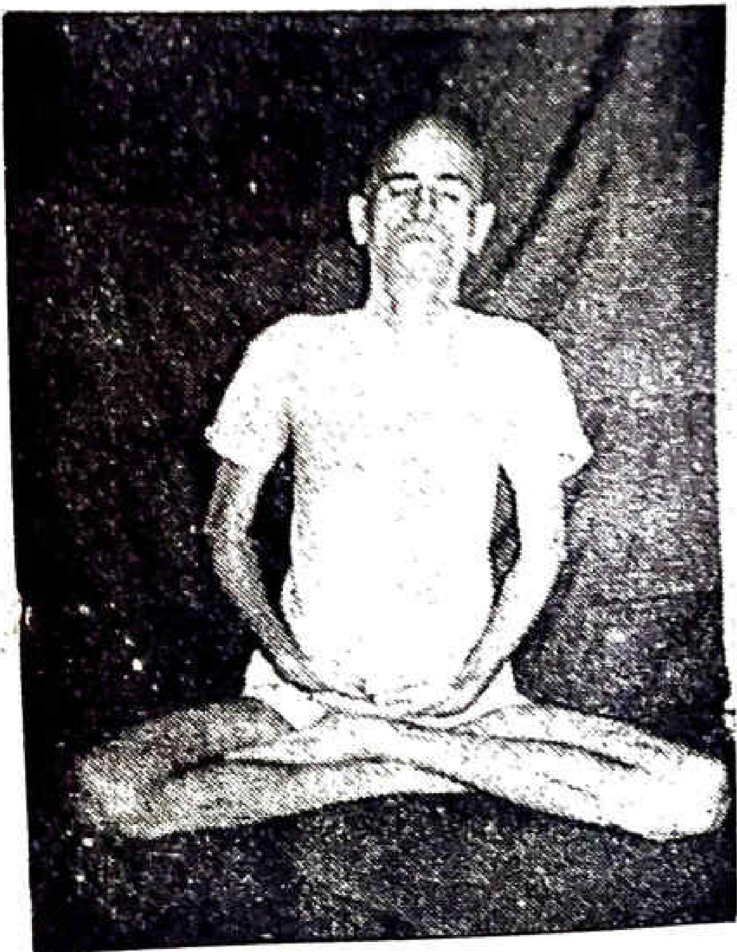
మడమలను మాత్రము అంటీఅంటనట్లుంచి ప్రక్కలకు సడలించి జారకుండా విడవాలి. అట్లే చేతులు కూడా చాచి నిడువుగా తుండెమునకిరువైపుల అంటీఅంటనట్లుంచి సడలించి వుంచాలి అదేవిధముగా కండ్లు బిగించకుండా స్వాభావికంగా నిదురలోనున్నట్లు మూయాలి. ఉచ్ఛ్వాస నిస్వాసములు కూడ స్వాభావికంగా అప్రయత్నంగా నిదురలో నున్నట్లు జరిపించాలి. మనస్సులో ఏవిధమైన సంకల్పాలు రానీయకుండ ప్రయత్నించాలి. నిశ్చలంగా వుంచాలి. తదుపరి శరీర చివరి భాగం నుండి అనగా కాళ్ళవేళ్ళనుండి మొదలుపెట్టి శరీర భాగమును అంగుళ మంగుళము నుండి (Inch by inch) సడలించుకుంటూ (పైకి శిరస్సువైపు) దేహము విశ్రాంతి నొందుచూ చైతన్య పూరితమగుచున్నట్లుభావించుకుంటూపోవాలి. తొడలమధ్య భాగానికి వచ్చు సరికి చేతులు చివరి భాగాన్ని అనగా (వేళ్ళ) కొనలతో సహా తొడలతో సహా కలిపి భావన చేస్తూ పోవాలి. తదుపరి జననేంద్రియమున, అంతర్గతంగా ఉన్న పేగులు, పొట్ట మొదలగు ఉదరమందలి అవయవములతో సహా ఉదరమును, విభాజికమును వరుసక్రమాన క్రిందినుండి పైవరకు భావించుకుంటూ పోవాలి. విభాజకాన్ని దాటగానే ఛాతీయందలి హృదయ స్వాసాశయాలను భావించి, భుజం, మెడ, శిరోభాగమందలి నోరు, ముక్కు, చెవులు, కండ్లని భావి చుతూ మెదడునకు భావన పోవునప్పటికి శరీరమంతయు పూర్తిగా సడలించబడి (Relaxation) చైతన్యపూరితాన్ని ఆనంద మయమైనట్లు భావించి చిత్తశాంతిని పొందవచ్చును. యోగ సాధకులు సమాధిని పొందగలుగుదురు. కొందరు నిదుర



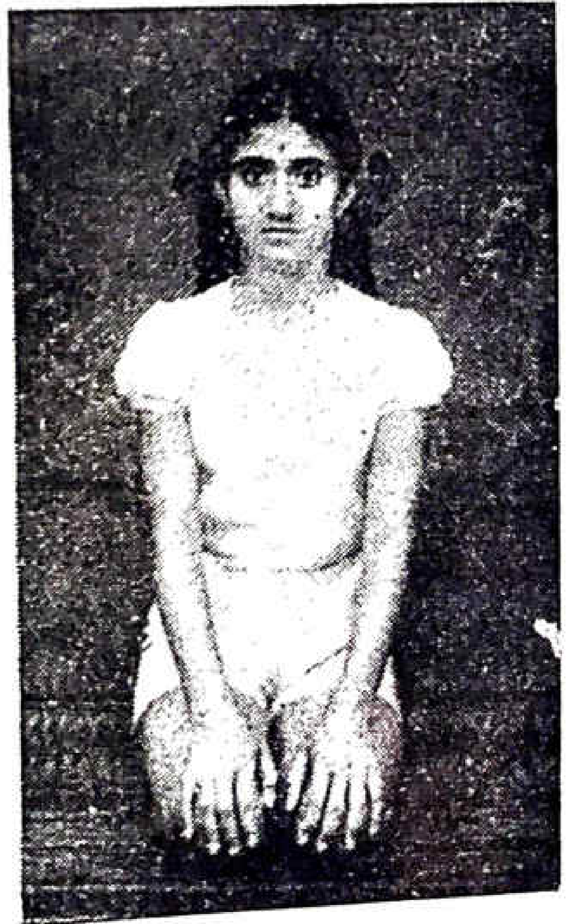
1. పద్మాసనం



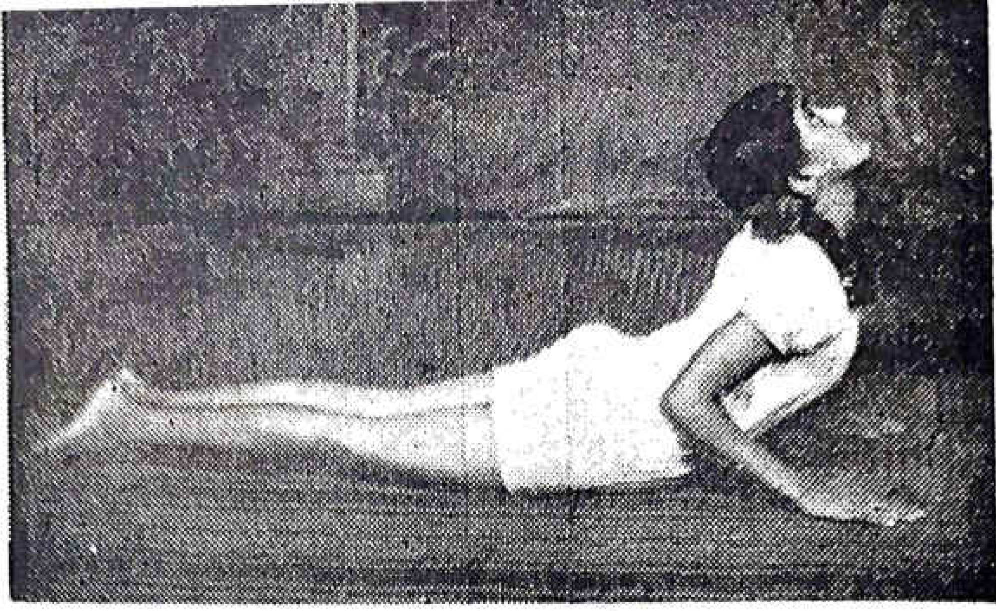
2. సిద్ధాసనం



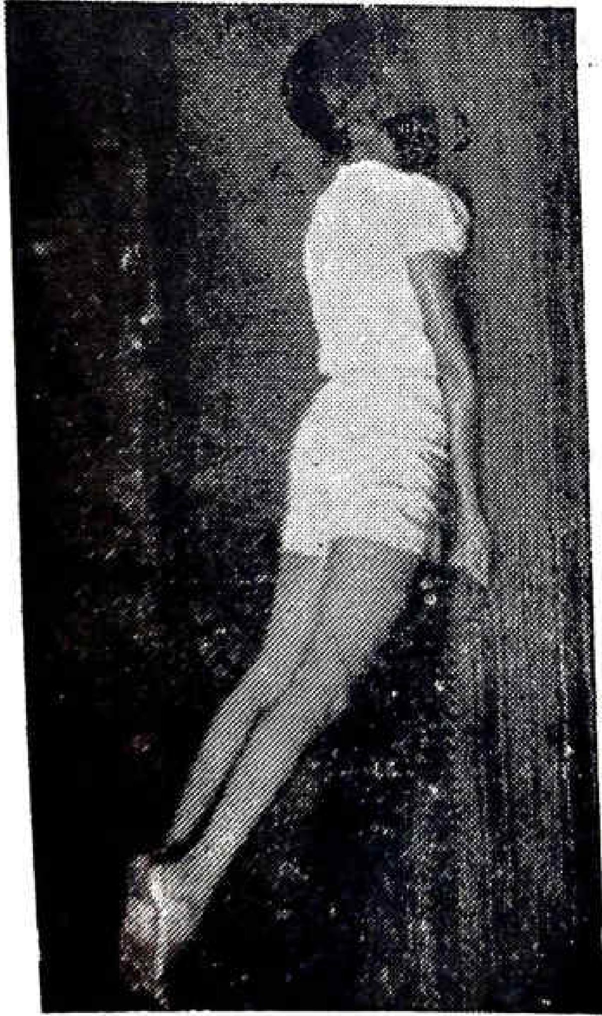
3. స్వస్తికాసనం



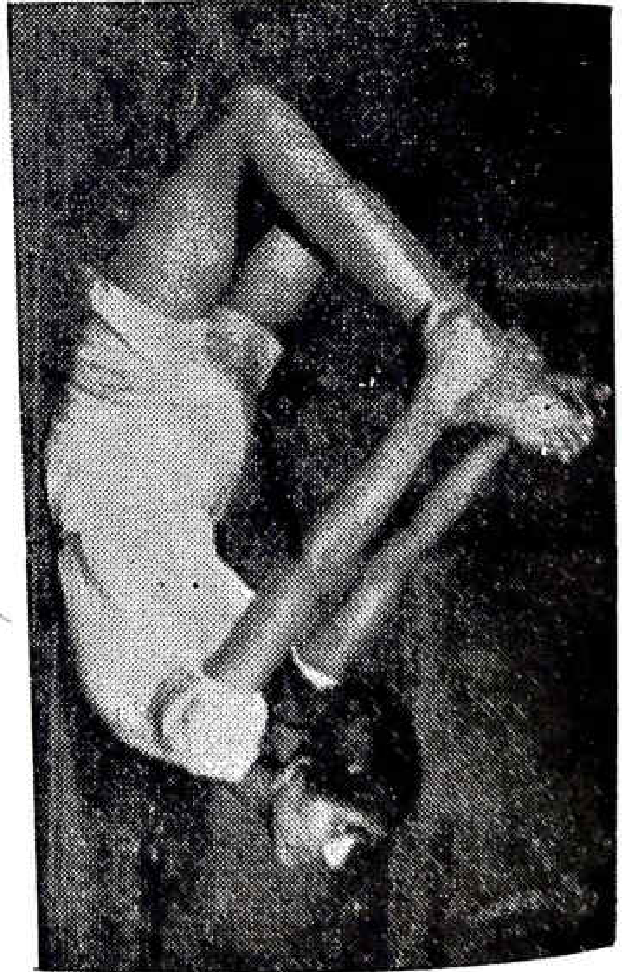
4. వజ్రాసనం



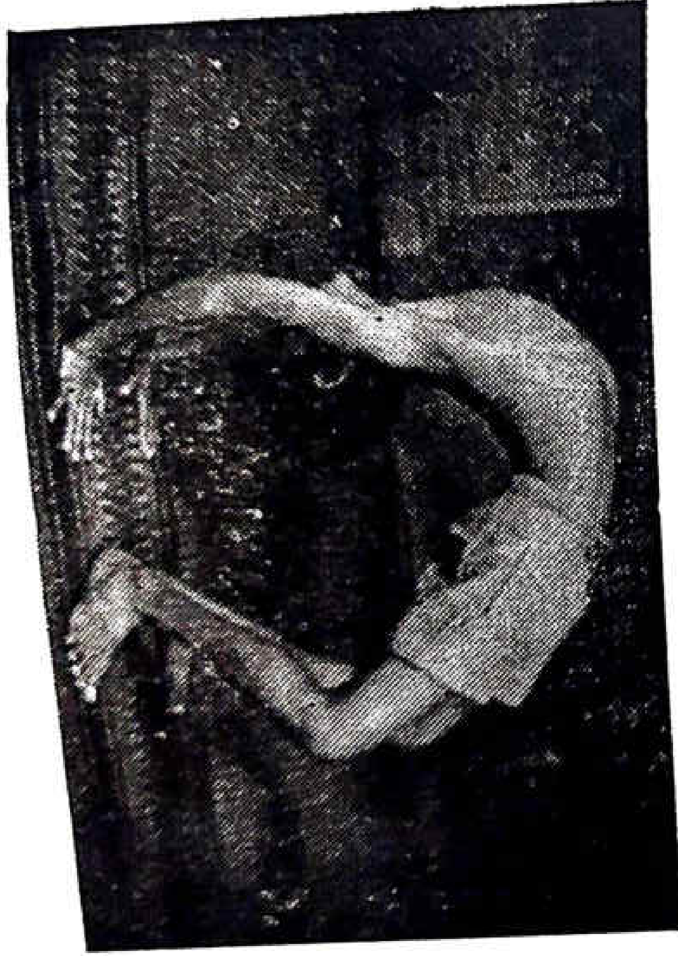
5. భుజంగాసనం



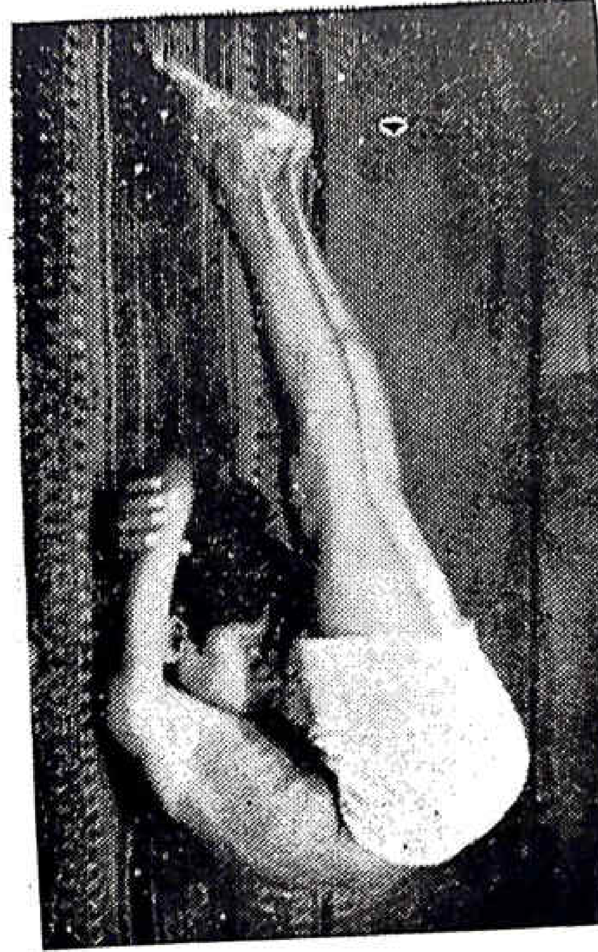
6. శలభాసనం



7, ధనురాసనం



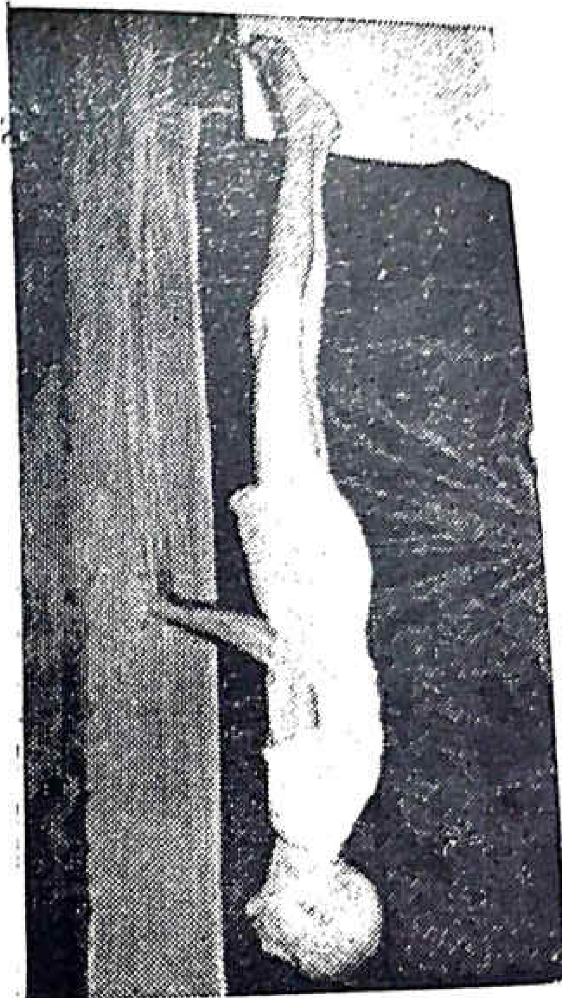
10 చక్రాసనం



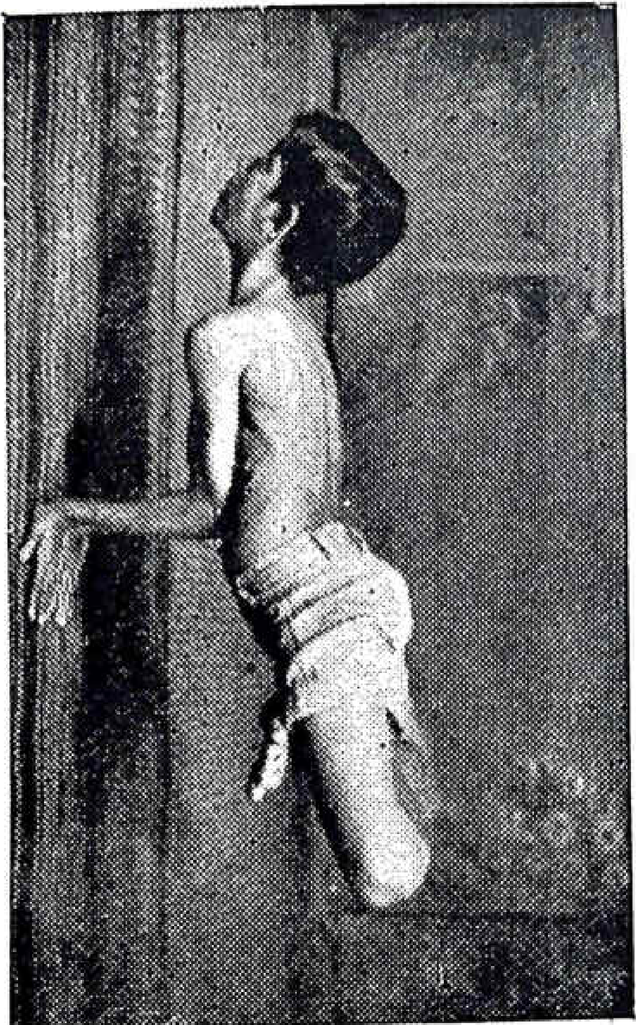
9. హలాసనం



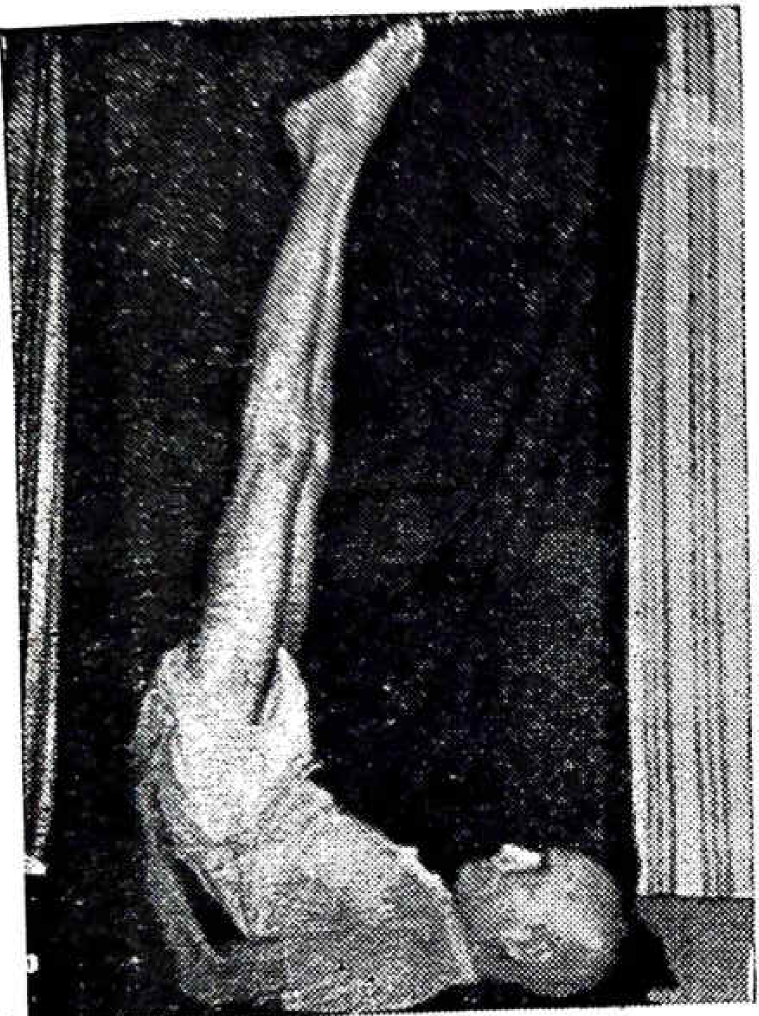
8. పశ్చిమతానాసనం



11. మయూరాసనం



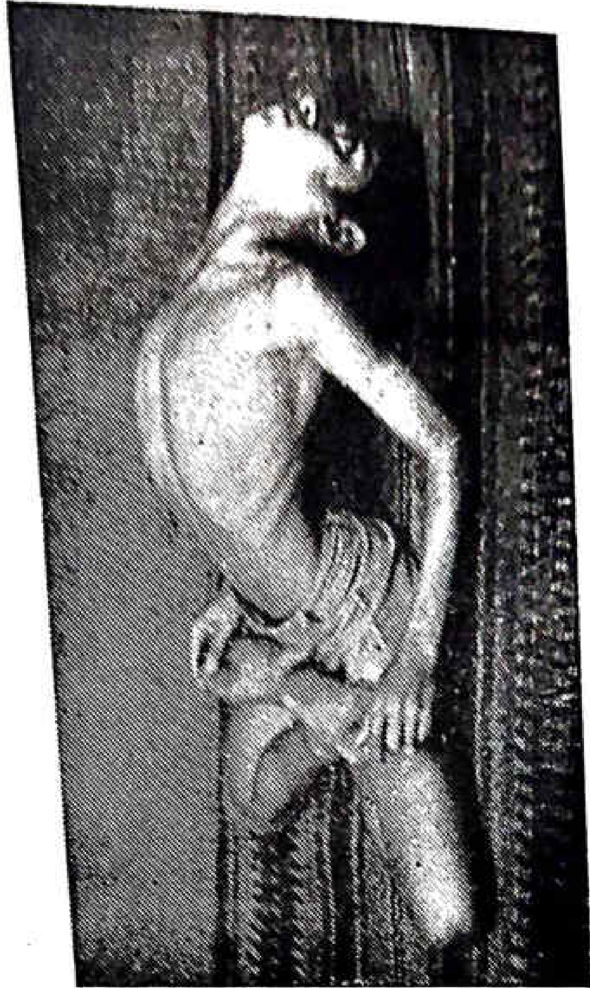
11ఎ. పద్మమయూరం



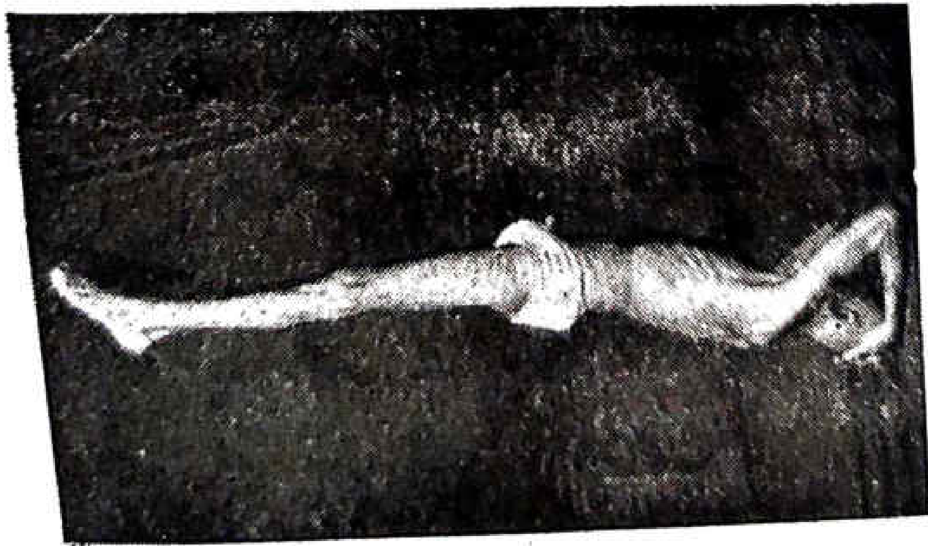
12. విపరీత కరణి



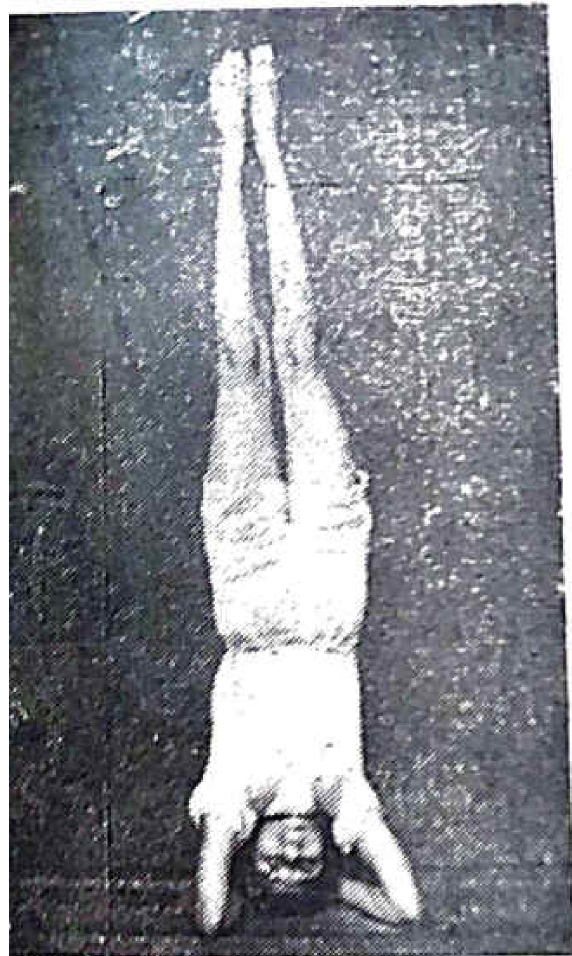
13. సర్వాంగాసనం



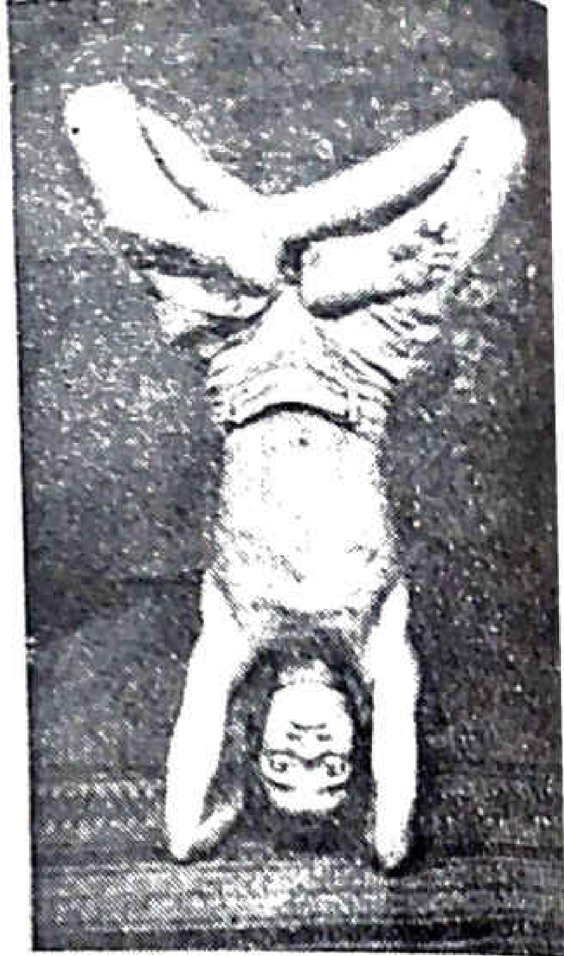
14. మత్స్యాసనం



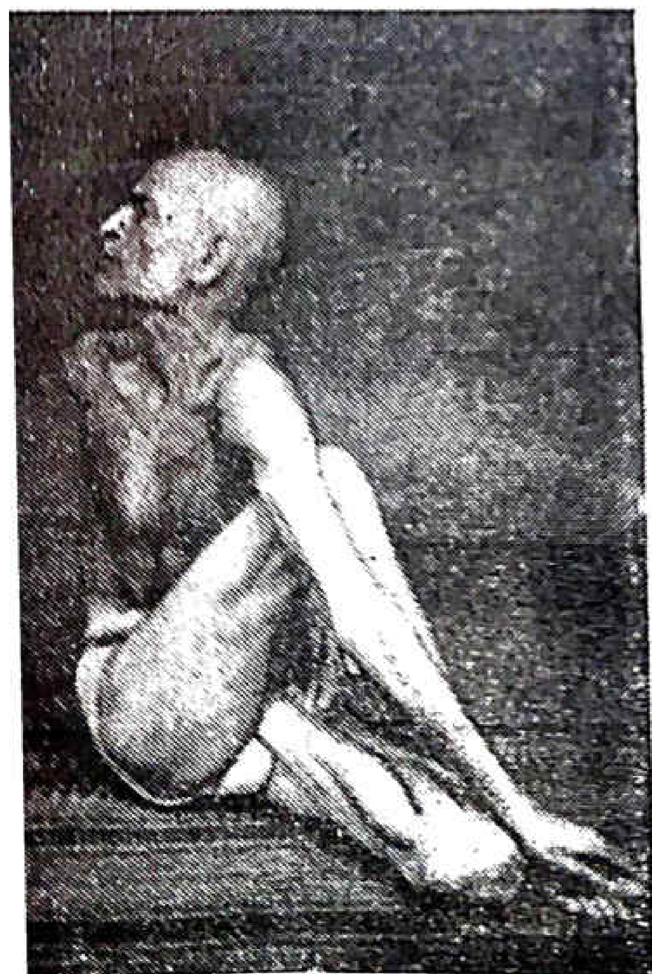
15. శవాసనం



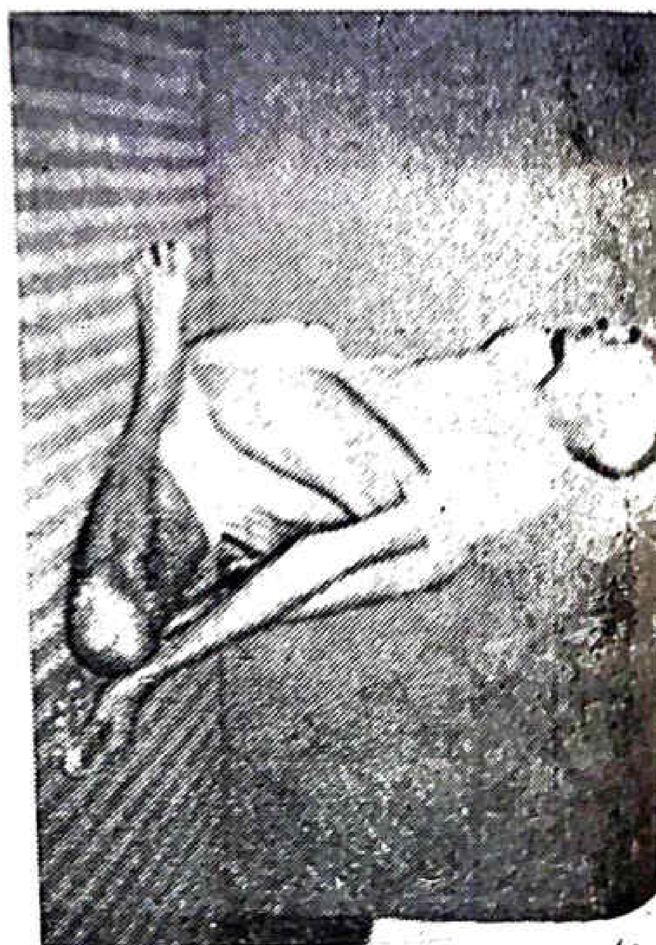
15ఎ. శీర్షాసనం



15బి. ఊర్ధ్వపద్మాసనం



16. మత్స్యేంద్రాసనం



17. అర్ధమత్స్యేంద్రాసన



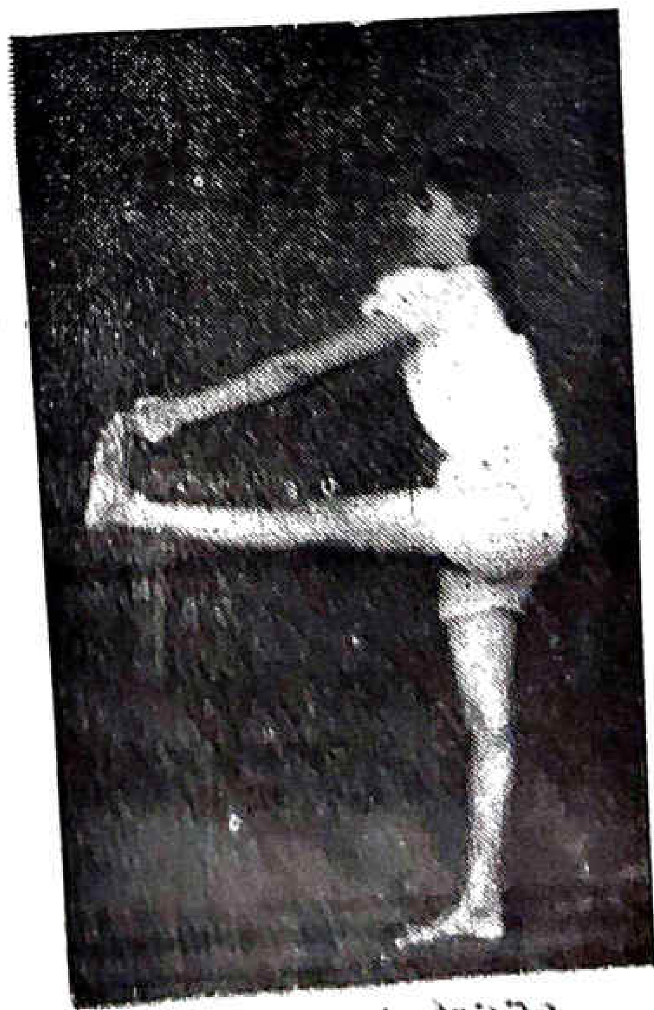
18. త్రికోణాసనం



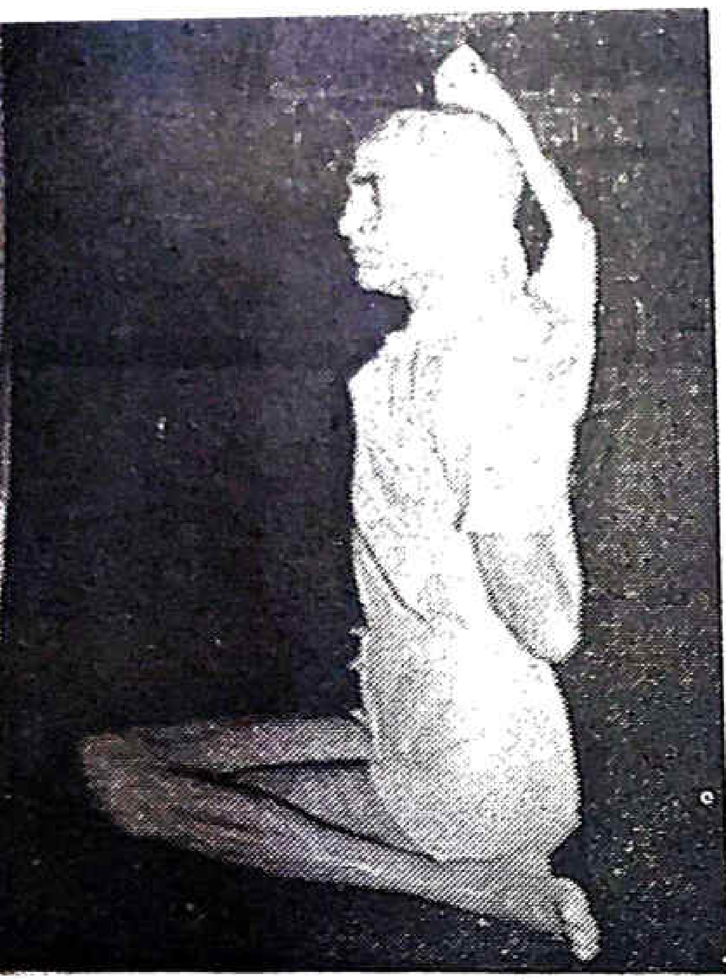
20ఎ. యోగముద్ర



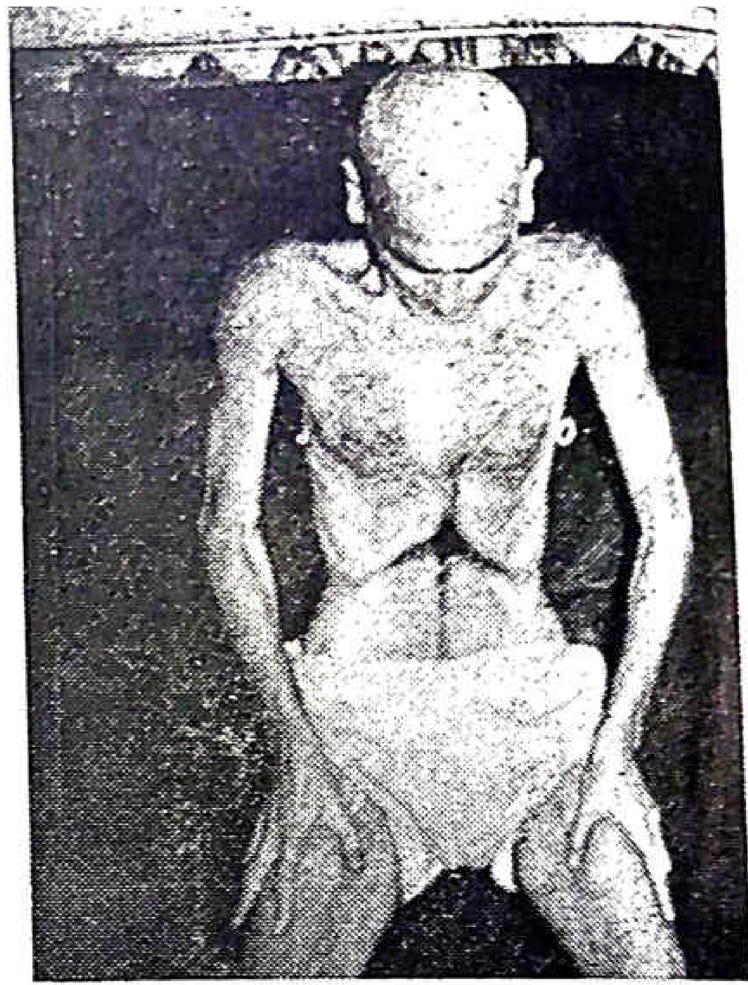
20. యోగముద్ర



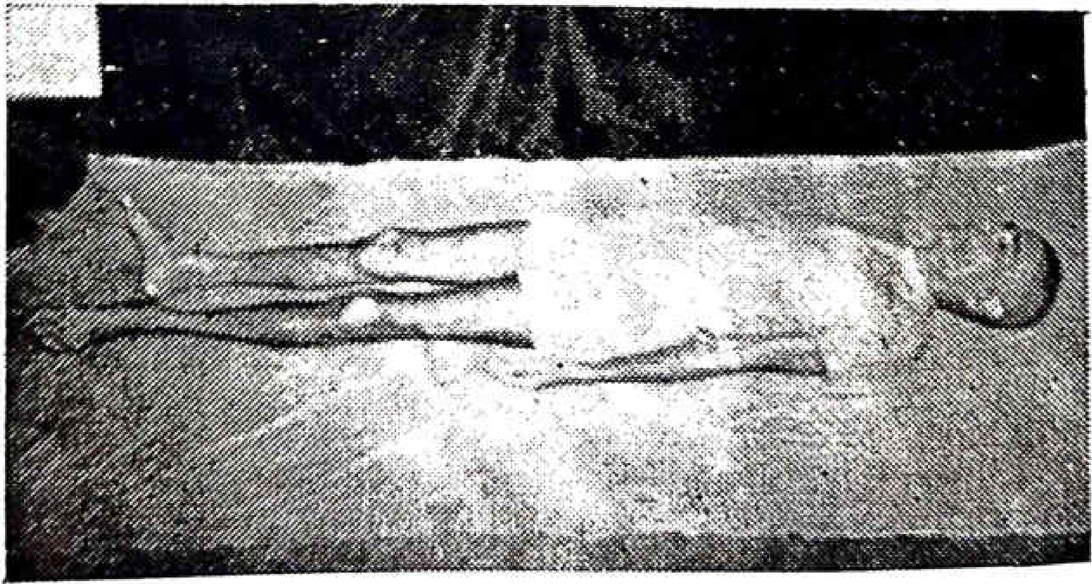
21. [illegible]



19. గోముఖాసనం



23. ఉడ్యానబంధం



22 శవాసనం

పోవుదురు. అట్లుకానియ్యెక జ్ఞప్తితో భావనను వీడకుండా సహస్రారమందు మనస్సునిల్పి ఓంకారాన్ని, స్మరించుచో దేహభావననుండి మనంబును ఆత్మ భావనలో నిల్పి 5నుండి 10 నిమిషములవరకు వుండుటకు అభ్యసించవలెను. అట్టి అభ్యాసమువలన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో పాటు 'శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు పెంపొందును.

ఆసనములన్నింటికి పైకి గోచరమగు స్వరూపమును బట్టి వాటివాటికి నామమిచ్చినట్లే దీనికిని ఇది శవమువలె గోచరించుటచే శవాసనమని పేరు వచ్చెనేగాని, అంతర దృష్టితో చూచినచో ఈ ఆసనము పూర్తిగా వేసినపిదప ఒకవిశేషమైన ఉత్సాహము,ఆనందము గలుగును గాన దీనిని ఆనందాసన మనవచ్చును చాలామంది శవాసనము వేయుట తేలికయనుకొందురు కాళ్ళు చాచి పడుకొనుటయేగదా అని అనుకొందురు. అట్లయిన రాత్రంతా పడుకొనుచునే యున్నాము. ఇది వేయువలసిన అవసరమేమున్నది. అట్లు గాదు. యోగాసనాలన్ని వేయుటచే దేహమందలి సర్వావయవములకు వ్యాయామము చేకూరినమీదట వాటిని శక్తివంతము చేయుటకుగాను సదరు వ్యాయామ ప్రయోజనము సిద్ధించుటకు ఈ ఆసనము అవసరము. అందుచేతనే ఈ ఆసనములో నిదుర పోకుండా భావనాత్మకముగా వుండాలని పైని హెచ్చరించడమైనది.

ఫలితము:- దీనిని ఆంగ్లమున (Relaxation Pose) అందురు. దేహమందలి సర్వావయవములు, కండరములు,

సాదులు మొదలగునవన్నియూ ఆరోగ్యవంతము, శక్తివంతము, సమర్థవంతములగును. అలసిపోయి శక్తిహీనములైన భాగము లకు శక్తిని ఇతర భాగములనుండి బదలాయింపులేక సరఫరా చేయును మానసిక ఆందోళనలను నివారించును. గాఢనిద్రను పట్టించును. మానసిక ప్రశాంతతను ప్రసాదించును. మనస్సును అంతర్ముఖము గావించును. దీనిని అన్ని ఆసనములు బంధ ములు క్రియలు ప్రాణాయామము చేసిన తరువాత 10 నుండి 15 నిమిషములువరకు వేసినచో అత్యంత లాభము చేకూ రును. అనగా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము చేకూరును. రక్తపోటు గుండె జబ్బులు గలిగి బలహీనముగా యున్నవారు ఏ ఆసన ములు వేయకుండా ఈ ఆసనమును పైన వివరించిన శాస్త్రీయ పద్ధతిని ప్రతిదినము ఉదయ సాయంకాలములందు 15 ని॥లు అభ్యసించినచో అవి నివారించును. యోగవ్యాయామ మంతయు చేసినపిదప ఈ ఆసనం శవాసనం 5 నిమిషములైన చేస్తే రోగనిరోధక నివారక శక్తి పెరిగి దేహాన్ని ఆరోగ్య వంతంగా శక్తివంతంగా ఉత్సాహవంతంగా ఆనందవంతంగా యుంచును.

23. ఉడ్యానబంధము (23వ చిత్రమును చూడవలెను)

చేయుక్రమము:- నిలుచొని రెండుకాళ్ళను సుమారు ఒక అడుగు ఎడముగా నుంచి, తుండెమును (నడుమునుండి పై భాగమును) కొద్దిగా ముందుకు వంచవలెను. శ్వాసను పూర్తిగా రేచించి రెండు చేతులను తొడలపై నొక్కిపెట్టి యుంచవలెను. శ్వాసను లోనికి రానీయకుండా బాహ్య కుంభ కములోనే యుంటూ ప్రయత్న పూర్వకంగా పొట్టను వీపు

ను అంటుకొనునట్లుంతా లోపలికి లాగవలెను. బాహ్య కుంభకములోనే వుంచవలెను. బాగుగా అభ్యాసమయిన తరువాత పద్మాసనములో కూర్చొని కూడా చేయవచ్చును. గాని నిల్చొని వేయుట సులభము. 3,4 సార్లు చేయవచ్చును.

ఫలితము:- కాలేయము, వృక్కము, ప్రేగులు జీర్ణకోశము బాగుగా ఉజ్జీవింప బడును. ముఖ్యంగా ఉదరభాగం యొక్క వీపునందున్న కండరములు, ప్రేగులు, బాగుగా బలపడును. మలబద్ధక నివారణకుపకరించును. ఉడ్యానబంధమును అను దినమునూ అభ్యసించువారు మృత్యువును జయింతురని హఠయోగ ప్రదీపికయందు వ్రాయబడెను. అనగా దీర్ఘ ఆయురారోగ్యములను బడయగలరని అర్థము అకాల వార్ధక్యమును జయింతురనవచ్చును దీనిని అనుభవనీయుల నుండి నేర్చుకొనుటలో త్వరగా వచ్చును.

క్రియలు:- 24. నౌలిక్రియ (24వ చిత్రమును గమనించవలెను)

చేయుక్రమము :- ఉడ్యాన బంధములో పొట్టను వెనుకకు లాగి ఉంచి బాహ్య కుంభకములోనుంటూ పొట్ట యొక్క కుడిఎడమ భాగములను లోపలకు నొక్కివుంచి మధ్య భాగమును ముందుకు తోసివుంచుట మధ్యమనౌలి అనియు, కుడినుండి ఎడమకును, ఎడమనుండి కుడికిని నీటిసుడిని పోలిన వేగంతో పొట్టను త్రిప్పుట దక్షిణ మరియు వామనౌలి యనియు అందురు. అనుభవనీయుల సమక్షమున నేర్చుకొన్నచో తొందరగా వచ్చును.

ఫలితం:- జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసి, జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచి, వాత, పిత్త కఫదోషాలను, వానిమూలాన కలుగు సమస్తరోగాలను నివారించుటకుపకరించును. ఉడ్యాణ బంధఫలితములు చాలవరకు దీనివలన కూడ చేకూరును. ఉడ్యాన, నాలికర్మలు, ఒకదానితరువాత నొకటి (Alternatly) చేయుచో వెన్నుకు ఎక్కువ ఒత్తిడి గలుగుట మూలమున అది బలపడుటకుపకరించును. యోగ మీమాంస వారి పరిశోధన ఫలితంగా తెలియబడిన దేమనగా శుక్రమును అధోపతనముగానీయక, దేహమందు కలసిపోవుట కుపకరించును. గాన నిది శుక్రనష్టమును నివారించును.

ధౌతి:- మిగుల సన్నని, మృదువైనట్టిది 3 అంగుళముల వెడల్పును, సుమారు 22 అడుగుల పొడవుగల వస్త్రమును వేడినీళ్ళలో తడిపి మెల్లమెల్లగా కొంచము కొంచంగా దినమునకు 1 నుండి 2 అడుగులు చొ॥న క్రమేణా 12 దినములలో మ్రింగుట నభ్యసించవలెను. పళ్లతో గుడ్డ యొక్క చివరి భాగాన్ని నొక్కి పైని వివరించిన నాలికర్మ చేసి మెల్లమెల్లగా వస్త్రమును బయటికి తీయవలెను.

ఫలితం:- ఉదరమందున్న కఫాన్ని వెలువరించుటచే కఫ సంబంధమైన రోగములు రానీయకుండుటకుపకరించును. గాన ఇది అందరకు సాధ్యమగునదిగాదు. దీనికి బదులు కఫదోషం పొడసూపినపుడు ఒకరోజు ఉపవసించుట మంచిది.

వస్తి:- ప్రాచీనకాలంలో యోగులు బొడ్డులోతు నీళ్ళలో 2 అడుగుల వెడల్పున నిల్చొని గుదమునందు ఆరంగుళాలు పొడవైన వెదురు గొట్టాన్ని జొనిపి (ఒకవైపు గొట్టమునొక్క కొసను సన్నముగా నునుపుగా ఎనీమా నాజిలు మాదిరిగా చెక్కి దానికి నూనెవ్రాసి గుదంలో 4అంగుళములు లోనికి వుంచవలెను.) మూలాధారమును సంకుచితము చేసి నీరును లోనికి లాగవలెను. తదుపరి నౌలి కర్మ చేసి నీటిని బయటకు విడువవలెను. ఇంచుమించు ఈ వస్తి కర్మను పోలినదే నేటి ఎనీమా. అది సులభము. అందరూ సునాయాసంగా చేయగలిగినది. గాన వర్తమానములో ఈక్రియను ఎవ్వరూ చేయుటలేదు. ఇది పేగులలోని మలమును వెలువరించుటకు ఉపయోగకారి.

నేతి:- సుమారు 12 అంగుళములు పొడవైనదియు, మృదువైనదియూ 10 నుండి 15 దారపుపోగులతో బిగువుగా పేనబడిన త్రాడును ఒకకొనను ఒక నాసికారంధ్రములో జొనిపి నోటిలోనుండి పైకి తీయవలెను. అదేవిధముగా 2వ నాసికారంధ్రమునందు జొనిపి నోటిలో నుండి బయటకు తీయవలెను. దీనిని సూత్రనేతి అందురు. ఇది అందరకును సాధ్యముగాదు. దీనికంటె జలనేతి సులభం. ఒకచిన్న కొండచెంబు (చంటిపిల్లలకు పాలు పట్టునట్టిది.) లో గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసి ఒక ముక్కు రంధ్రములోనుండి నోటి లోనికి పీల్చి నోటినుండి ఉమియవలెను. అట్లే రెండవ ముక్కు రంధ్రములోనుండి రంధ్రమునుంచి చేయవలెను. ఒక ముక్కు రంధ్రములోనుండి కూడ నీటిని వెలువరిం రెండవ ముక్కు రంధ్రమునుండి

వచ్చును. ఎక్కువగా పడిశ భారమున్నప్పుడు కొద్దిగా ఉప్పును కూడ కలుపవలెను.

ఫలితము:- కపాలమును శుద్ధిచేసి సునిశిత దృష్టి నొసంగును. పడిశము రాకుండాను, నివారించుటకుపకరించును.

త్రాటకక్రియ:- ఏకాగ్రత చిత్తముతో దృష్టిని ఒక సూక్ష్మమైన గురుతునందు కన్నీరు కారునంతవరకు నిలిపి తదుపరి కండ్లుమూసి తెరువవలెను. అభ్యాస మెక్కువైన తర్వాత దృష్టిని బాహ్యమందున్న చిన్న గుర్తునందుబదులు స్వంతనాసికాగ్రమునగాని; భ్రూమధ్యమునగానీ నిలుపవలెను.

ఫలితము:- నేత్ర రోగములు రాకుండుటకును వచ్చినచో అవి నివారింపబడుటకును ఉపకరించును. యోగ సాధకులు ధ్యానము చేయునప్పుడు సంభవించు తంద్ర లేక మగతను రాకుండా చేయును.

షట్కర్మలారింటిలో నౌలిక్రియ, ధౌతి, వస్తి, నేత్రాటకక్రియ వర్ణింపబడినవి. ఆరవదియగు కపాల భాతి ముందు రాబోయే ప్రాణాయామభాగము దు వివరించబడినది. షట్కర్మలన్నింటిని అనుభవనీయులైనవారి సముక్షమున అభ్యసించవలసి యుండును. ఆరోగ్యముకొరకైతే వస్త్రధౌతికి మారుగా జలధౌతి, సూత్రనేతికి మారుగా జలనేతి, వస్తి క్రియకు బదులుగా ఎనిమా చేసుకొనుట ప్రాణాయామ రూపములో కపాల భాతి చేయవచ్చును. గాన వ్యాయామ

దృష్టిలో వీటిని నిత్యము అభ్యసించనక్కరలేదు. యోగ దృష్టిలో అనుభవసీయుల వల్ల నేర్చుకొనవచ్చును.

5 ప్రాణాయామము

'ప్రాణ' మనగా శ్వాస (Breath),'ఆయామ' మనగా (Control)నిలువుట గాన ప్రాణాయామము(Breath controle) అయినది. ప్రాణవాయువు దేహమందున్నంతవరకు మానవుడు జీవించియుండును. ప్రాణవాయువు దేహమునుండి విడిచిపోవుటయే మరణించుట యనబడును. సాధారణముగా ఆరోగ్యవంతునకు ఒక నిమిషమునకు 15 శ్వాసలు నడచును. 24 గంటలకు 21, 600 శ్వాసలు నడచును. ఈ శ్వాసలను దీర్ఘతరము చేయుకొలది (Deep Breathings) శ్వాసలసంఖ్య తగ్గుచుండును. ప్రాణశక్తులు పెరుగుచుండును. ఇందుకుగాను అనుదినము ఉదయసాయంకాలముల యందు వీలునుబట్టి 5 నుండి 30 నిమిషముల వరకు ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయుచో శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు పెంపొందును.

వాయుధారణ

ORDINARY BREATHING EXERCISE

దేహారోగ్యమునకు రక్తశుద్ధి, నాడీశుద్ధి అత్యావసరమై యున్నది. దీనికి ఎక్కువ ప్రాణవాయువును దేహములోనికి స్వీకరించి ఎక్కువ బొగ్గుపులుసు వాయువును బహిష్కరించవ

లెను. సాధారణముగా జరిపెడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు స్వీకరణ బొగ్గుపులుసు వాయు బహిష్కరణ జరుగదు గాన కేవలము యోగసాధకులు కాని వారు వ్యాయామదృష్టితో (Physical Culture) నైనను కొంత వాయుధారణ జరుపవలసియున్నది. ఉదయసాయంకాలముల యందు వ్యాయామానంతరం నిటారుగా నిల్చొని రెండు చేతులను పైకి లేవదీస్తూ సుదీర్ఘంగా గాలిని పీల్చగలిగి నంతగా పీల్చవలెను మరల చేతులను నెమ్మదిగా క్రిందికి దించుతూ గాలిని సుదీర్ఘంగా విడువవలెను ఈ విధముగా ఉదయ సాయ కాలములందు 10 నుండి 20 నిమిషములు చేసినయెడల శరీరములో ప్రాణశక్తి వృద్ధియగును. అనుదినము వ్యాయామము ఏ కారణము చేతనైన మానినను కనీసము వాయుధారణ చేయుట అత్యవసరము ఇదిగాక వేకువను నిద్రనుండి లేచిన తక్షణమే 5 నిమిషములు వాయుధారణ చేయుట చాల ఉపయోగకరమగును ఏమన రాత్రియంతయు ముడుచుకొని గదులలో పరుండుటచే చాలినంత స్వచ్ఛమైన గాలి పీల్చుకొనుట జరగదు. గనుక నిద్రనుండి లేవగానే వాయుధారణ చేయుటచే దేహమునందు ప్రాణశక్తులు ఉజ్జీవింపబడి ఉత్సాహవంతంగా దినచర్య చేయగలుగుదురు.

పాతంజలి యోగసూత్రమునందుగల అష్టాంగయోగములలో ప్రాణాయామము నాల్గవది (యమ, నియమ, ఆసన ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన సమాధియనునవి అష్టాంగములు) ప్రాణాయామము చేయుటచే ఉత్తమ సాధకులకు చిత్తైకాగ్రత కల్గి యోగసిద్ధి కల్గును.

హఠయోగ ప్రదీపికయందు 8 విధములగు ప్రాణాయామములు వివరింపబడెను. అవి కేవలము యోగసాధకుల కోసం తెలుపబడెను. ప్రస్తుతము వ్రాయబడుచున్న యోగవ్యాయామము (ప్రతిమానవుడు (స్త్రీ, పురుషులు) దీర్ఘఆయురారోగ్యవంతులైయుండుటకు వుద్దేశించి వ్రాయబడుచున్నందున సదరు 8 ప్రాణాయామములను వివరించపబిలేదు. సాధారణముగా సర్వులకు సులభముగా ఆచరణీయమును, అవసరమును అయివున్న ముఖ్యమైన ప్రాణాయామ పద్ధతులు ఇచట వివరింపబడును.

6 సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము

ప్రధమదశ:- ప్రాణాయామములో రేచక, పూరక, కుంభకము, అని మూడంగములున్నవి. రేచకమన శ్వాసను పైకి విడిచిపెట్టుట, పూరకమన శ్వాసను లోనికి పీల్చుకొనుట, కుంభకమన శ్వాసను బిగబట్టుట, ప్రాణాయామమునకు పద్మాసనమువేసి కూర్చునిచేయుట అత్యవసరము. పద్మాసనము వేయలేనివారు సిద్ధ, స్వస్తిక లేక సమానసము వజ్రాసనములందు గూర్చొని చేయవలెను.

సమయము:- ఉదయ సాయంకాలములందు 6 గంటలకు యోగాసనములు చేసినతదుపరి ప్రాణాయామము చేయవలెను లేక ప్రాణాయామము చేసిన తరువాతనైనను ఆసనములు వేయవచ్చును. యోగసాధకులు మాత్రము యోగవ్యాయామ అనంతరమే ప్రాణాయామము చేయవలెను

చేయువిధానము:- పైనితెల్పిన పద్మాసనాది ఏ ఒక్క ఆసనమందైనను కూర్చొని వెన్నును నిడువుగా నుంచి కుడి చేతి బొటన వ్రేలితో కుడినాసికను నొక్కి ఎడమ నాసిక ద్వారా శ్వాసను పూర్తిగా రేచించి అదే నాశికద్వారా శ్వాసను సునాయాసముగా పీల్చగలిగినంత వాయువును పూరింపవలెను తదుపరి ఎడమనాసికను కుడిచేతి ఉంగరము, చిటికిన వ్రేళ్ళతో ఎడమనాశికను బిగించి కుడిచేతి బొటన వ్రేలును విదిలించి కుడినాశిక ద్వారా నెమ్మదిగా సుదీర్ఘంగా వాయువును రేచించవలెను. మరల అదే కుడినాశికద్వారా శ్వాసను సుదీర్ఘంగా పూరించవలెను మరల కుడినాశికను బొటనవ్రేలితో నొక్కి ఎడమనాసికద్వారా నెమ్మదిగా రేచించవలెను. ఇంతటితో ఒక రేచక పూరక యుక్త సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము పూర్తియగును. ఇట్టి ఒక ప్రాణాయామమునకు రెండేసి రేచకపూరకములు జరుగును ఇట్లు 1 నెల రోజులు కేవలం రేచకపూరకములే చేయవలెను. సాధారణముగా జరిపెడి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములలోకంటె ఎక్కువ ప్రాణవాయువును దేహముస్వీకరించి ఎక్కువ బొగ్గుపులుసు వాయువును దేహము బహిష్కరించుటతో రక్తశుద్ధి, నాడీ శుద్ధి బాగుగా జరిగి దేహము శక్తివంతమగును. విద్యార్థులు ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు మొదలగువారిమాత్రము అను దినము 15 నిమిషములవరకు చేయుచో మంచి ఆరోగ్యము బడయుగలరు. సాధారణంగా శ్వాసను పీల్చుటకెంత సమయము పట్టునో విడుచుటకంతకన్న రెండు రెట్లు పట్టును అనగా 6 సెకండ్లలో పీల్చిన (పూరించిన) 12 సెకండ్లు రేచించుటకు పట్టును పీనిని ప్రాణాయామములో సాధారణముగా లెక్క

లకు మాత్రమే వాడెనరు. ఇది ప్రాచీనకాల పద్ధతి. ఒక మాత్రకు సుమారుగా ఒక సెకండు పట్టును. అందుచేత మాత్రలకు బదులుగా సెకండ్లు ఉపయోగించబడెను. శ్వాసాశయములు కమ్మరియొద్దనున్న కొలిమినూదు చర్మతిత్తుల వంటివి. చర్మతిత్తిని కమ్మరి పైకి లేవదీయగానే గాలి లోనికి పోవును. మరల దానిని నొక్కగానే గాలి బయటికిపోయి అగ్నిని ప్రజ్వలించును. ఈవిధానమును గమనించినచో తిత్తిలోనికి గాలి వెళ్ళు సమయమునకు రెండు రెట్లు సమయములో గాని తిత్తినుండి గాలి బయటకు పోదని గ్రహించనగును. గాన పూరక రేచకములు సుదీర్ఘముగా (With out Jerks) చేయుటలో 1:2 నిష్పత్తిలో జరుగుచుండును పూరకమునకు రేచకము రెండు రెట్లున్నప్పుడే దేహమందలి బొగ్గుపులుసు వాయువు పూర్తిగా బహిష్కరింపబడి ఎక్కువ ప్రాణ వాయువు లోనికిపోవును. ఇది అందరకు సులభసాధ్యమును, నిరపాయమును అగు ప్రాణాయామము గాన ఇది సుఖ పూర్వక ప్రాణాయామమనబడెను.

ఒక నెలరోజులు కేవలము పైని వివరించిన రేచక పూరకములభ్యసించినచో శ్వాసాశయములు బలపడును. తదుపరికుంభకము అనాయాసముగా అభ్యసించుట జరుగును. పైనుదహరించినట్లు కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడినాశికను బిగించి ఎడమనాశికద్వారా వాయువును పూర్తిగా రేచించి అదే నాశికద్వారా వాయువును పూరించి ఎడమనాశికను అనామిక, చిటికిన వేళ్ళతో నొక్కిపుంచి జాలందర బంధము వేసి కుంభించవలెను. (శ్వాసను బిగబట్టవలెను) అనాయాన

ముగా కుంభించగలిగినంతవరకు కుంభించి కుడినాశికద్వారా రేచించి, మరల కుడినాసికద్వారా పూరించి జాలంధర బంధనుచేసి కుంభించి ఎడమనాసికనుంచి రేచించవలెను. ఇప్పుడు పూర్తిగా ఒక ప్రాణాయామమైనది. అనగా రెండేసి రేచక పూరక కుంభకములు గలది ఒక సంపూర్ణ ప్రాణాయామము మరల రెండవప్రాణాయామము ప్రారంభించుటకు ముందు రెండు నాశికలద్వారా ఒకటి రెండు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపవలెను బాగుగా నభ్యసించువరకు ఈ విధముగా చేయుటవలన అనాయాసముగ ప్రాణాయామము చేయనగును. పూరక, కుంభక, రేచక నిష్పత్తి ప్రథమ దశలో 1:2:2 వుండిన చాలును. అనగా 6 సెకండ్లు పూరకము, 12 సెకండ్లు కుంభకము 12 సెకండ్లు రేచకము. వ్యాయామ దృష్టితో చేయువారికి ఈమాత్రము చాలును కేవలము యోగసాధనాపరులు పూరక, కుంభక రేచకము 1:4:2 నిష్పత్తిలో చేయవలెను. అనగా 6 సెకండ్లు పూరించి 24 సెకండ్లు కుంభించి 12 సెకండ్లలో రేచించవలెను. క్రమముగా అభ్యాసము బలప. కొలది నిష్పత్తిని పెంచుతూ పూరక కుంభక రేచకములు 16:64:32 నిష్పత్తి వరకు పెంచిన చాలును. అంతకు మించినయెడల దుష్ఫలితములు కలుగ వచ్చును

ఉత్తమ సాధకులు తెల్లవారి వేకువఝామున 4 నుండి 5 గం॥ వరకు ప్రాణాయామము చేసి అనంతరం యోగ వ్యాయామము చేయవలెను. సాయంత్రము యోగవ్యాయా మానంతరం 6 నుండి 7 గం॥ వరకు ప్రాణాయామము చేయ

వలెను ఇంకను తీవ్రతరముగ యోగసాధనకొరకు ప్రాణాయామము చేయువారు అనుభవనీయుల సలహాతో చేయుట మంచిది.

ప్రాణాయామము అభ్యసించు సమయమును పూరించునపుడు ప్రాణవాయువుద్వారా తనలో ప్రాణశక్తి ప్రవేశించుచున్నదనియు, కుంభించునపుడు ప్రాణశక్తి వలన దేహమందుగల సర్వావయవములు శక్తివంతమును, తేజోవంతమును అగుచున్నవనియు రేచించునపుడు దేహమందుగల మలినాదులన్నియు బొగ్గుపులుసువాయువు ద్వారా వెలువరిపబడుచున్నవనియు భావించినచో మంచి ఫలితము కలుగును. ఆధ్యాత్మికోన్నతి, చిత్తైకాగ్రత అభిలషించువారు పూరక, కుంభక, రేచకములు మూడింటియందును ఓంకారమును మానసికముగా నుచ్చరించుచు చిత్తమును హృదయమందు లేక భ్రూమధ్యమందుంచవలెను.

ఇంతవరకు సర్వులకు ఆచరణీయమైనదియు, దేహారోగ్యమునకు అనగా రక్తశుద్ధి నాడీశుద్ధి కల్గి దేహమును శక్తివంతమును తేజోవంతమును చేయుటకునుపకరించు ప్రాణాయామము. వివరింపబడెను.

ఇంతకుముందు పేర్కొన్నట్లు హఠయోగప్రదీపకయందుగల 8 ప్రాణాయామములలో (సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, శీత్కారి, శీతలి, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, ప్లావిణి అని 8 విధములు) ఉజ్జాయి, భస్త్రికలను వివరంగాను, తక్కిన ఆరింటిని క్లుప్తంగాను, వివరించబడును.

షట్కర్మలలో ఇంతకుముందు పేర్కొన్న కపాలభాతియును వివరముగా తెలుపబ నుపలసన ప్రాణాయామ దృష్టిలో పైన వివరించిన సుఖపూర్వక ప్రాణాయామముతో బాటు కపాలభాతి, భస్త్రిక, ఉజ్జాయి, ఈ మూడును దేహారోగ్యమునకు, రోగనిరోధక,నివారణమునకును అత్యంత ఉపయోగకారులగుటచే విపులముగా వివరింపబడును.

కపాలభాతి:- కపాలభాతియనగా కపాలమును భాసింపజేయునది.అనగా కపాలభాగమును కొంతవరకు శుద్ధిచేయుటకుపకరించుటచే దీనికి కపాలభాతియని నామమీయబడినది.

చేయువిధానము : పద్మాసనమునందు కూర్చొండి చేయుట ఉత్తమము. అది వేయలేనివారు సిద్ధస్వసి కాది ఆసనములను వినియోగించవలెను. వెన్నును వంచకుండ నిఠారుగా కూర్చొని పొట్టయందున్న కండరములను ముందు వెనుకలకు కదలించుచూ ఉచ్ఛ్వాసనిస్వాసములను ఒకదాని తరువాత మరియొకటి వేగంగా చేయగలిగినన్ని సార్లు నిలుపకుండా ఆయాసముకలుగనంతవరకుచేయవలెను ఇంతటితో ఒక కపాల భాతియగును. ఒకటిరెండు సాధారణ ఉచ్ఛ్వసనిశ్వాసములు జరిపి విశ్రాంతి పొందినతరువాత మరల చేయవలెను అభ్యాసము చేయుకొలది ఒక కపాలభాతిలో (ఒకతడవలో) ఒకటి, రెండువందల ఉచ్ఛ్వాసనిస్వాసములు చేయవచ్చును. ఉచ్ఛ్వాస నిస్వాసములు అనగా పూరక రేచకములు. పూరకమునకు స్వాభావికముగా వత్తిడి నివ్వకుండా శ్వాసను లోనికి పోనిచ్చి రేచకమునందు మాత్రము ప్రయత్న పూర్వకముగా శ్వాసను బయటకు వేగముగా

(Forcebly) విడిచిపెట్టవలెను దినమునకు రెండు మూడు కపాలభాతిలు చేయవచ్చును. అనుభవనీయుల సమక్షమున దీని నభ్యసించుటలో సరియైన విధానము తెలియబడును.

ఫలితము:- కపాల మందుండు నాశికాద్వారములను శుభ్రపరుచును. శ్వాసాశయములను శుభ్రపరుచును. కఫ దోషములను పోగొట్టును.

భస్త్రిక: సంస్కృతములో భస్త్రిక అనగా తోలు తిత్తి. కమ్మరి కొలిమి యొద్దనున్న చర్మతిత్తులు కొలిమి నూదుట కుపకరించునప్పుడు సదరు తిత్తులలోనికి గాలిపోవుట బయటకు వచ్చునట్లే ఈ భస్త్రిక ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు మన ఊపిరితిత్తులనుండి గాలి బయటకి పోవుట, లోనికి చొచ్చుట జరుగుచుండును. గానదీనికి భస్త్రిక యనెడి నామమీయబడెను.

చేయు విధానము : పద్మాసనమునందు గూర్చొండి కపాలభాతి వలెనే పొట్టయందుగల కండరములను లోనికి బయటకి లాగుచు పూరక రేచకములు దీర్ఘముగా జేయవలెను. కపాలభాతియందు పూరకమునకంటే రేచకము వత్తిడితో (Forcebly) చేయబడును. కాని భస్త్రికయందు పూరక రేచకములు ఒకేవిధముగా వత్తిడితో (Forcebly) చేయవలెను. అట్లు చేయగలిగినన్ని చేసి నెమ్మదిగా సుదీర్ఘంగా శ్వాసను పూరించవలెను పిమ్మట రెండు నాశికలను మూసి జాలంధర బంధమును వేసి కుంభించవలెను. అనాయాసముగా కుంభించ

గలిగినంతవరకు కుంభించి ఎడమనాసిక నుండి రేచించవలెను ఇప్పుడొక భస్త్రిక ప్రాణాయామమగును. రెండు, మూడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు సునాయాసముగా సల్పి తరువాత రెండవ భస్త్రికను చేయువలెను ఇట్లు చేయుటలో ప్రారంభమున ఒక భస్త్రికలో 10 ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో ప్రారంభించి క్రమేణా 20 వరకు పెంచవలెను ఇట్లు అనుదినము ఆసనాభ్యాసానంతరము రెండు మూడు భస్త్రికలు చేసినచో మంచి ఫలితము వచ్చును. ఈ విధమగు భస్త్రిక లాభదాయకమును, అందరు సునాయాసముగా అభ్యసించదగినదియు అయియున్నది. ఇదిగాక హఠయోగ ప్రదీపిక యందు రెండు విధానములున్నవి. అదిగాక కొందరు యోగ సాధకులు సుఖపూర్వక ప్రాణాయామమందు తెల్పినట్లు ఎడమనాసికను మూసి కుడినాసికనుండి శ్వాసను రేచించి కుడినాశినుండియే, పూరించి కుడినాశికను మూసి ఎడమనాశిక నుండి రేచించి మరల ఎడమ నాశిక నుండి పూరించి కుడినాశిక ద్వారా రేచించుట మరల పూరించుట చేయగలిగినన్నిసార్లు చేసి సుదీర్ఘంగా శ్వాసనుపూరించి అనాయాసముగా కుంభించ గలిగినంతవరకు కుంభించి ఎడమనాశిక ద్వారా రేచించవలెను. ఇది ఒక భస్త్రిక యగును. ఇచ్చట ఒకటి గమనించవలసి యున్నది. సుఖపూర్వక ప్రాణాయామములో రేచక పూరకములు సుదీర్ఘంగా చేయబడును. భస్త్రికలో రేచక పూరకములు వత్తిడితో (Forcebly) చేయువలెను.

ఫలితం: నాశిక, శ్వాసాశయములకు సంబంధించిన జలుబు, పడిశభారము, జ్వరం మొదలుగునవి రాకుండుటకును

నివారించుటకు నుపకరించును కంఠవాపు, క్షయ, ఉబ్బసము, గుల్మము, ప్లీహాది రోగముల నివారణకును, జీర్ణశక్తి, ఆయుర్వృద్ధికిని నుపకరించును.

ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము : ఉజ్జాయి అనగా బిగ్గరగానుచ్చరించుట లేక జయమును కలిగించుట. ఇది అన్ని ప్రాణాయామములకంటె సులభముగా అందరిచే చేయతగ్గది. అత్యంత ఉపయోగకరమైనది. నిరపాయమైనది. కూర్చొని, పండుకొని లేక నడచుచు చేయవచ్చును. సాధకులు మాత్రము పద్మాసనాది ఆసనములందు కూర్చొండి చేయవలెను.

చేయువిధానము : శ్వాసను రెండు నాశికలద్వారా నెమ్మదిగా పూర్తిగా రేచించి రెండు నాశికలద్వారానే సుదీర్ఘముగా పూరించవలెను పూరించునపుడు ఛాతీని పూర్తిగా వ్యాకోచింప జేసినచో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు లోనికి పోవును. ఉదరమును (పొట్ట) మాత్రము తగు మాత్రముగా సంకోచింపచేయవలెను. సుదీర్ఘముగా వాయువును పూరించి జాలంధర బంధనమును వేసి రెండు నాశికలను మూసి అనాయాసముగా కుంభింపగలిగినంతవరకు కుంభించి ఎడమ నాసిక నుండియే రేచింపవలెను. ఇంతటితో ఒక ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము అగును. నడచుచున్నప్పుడుగాని, పరుండి నప్పుడుగాని రెండు నాసికలద్వారా సుదీర్ఘముగా కుంభకము లేకుండగనే రేచక పూరకములు సలుపవచ్చును. ఈమాత్రముచేసినను సత్ఫలితము కలుగును.

గమనిక ;- రేచకపూరకములు చేయునపుడు ఇతర ప్రాణాయామములలో గొంతుక ముడిని పూర్తిగా విదిలించి

గాలిని పూరించుట, విడచుట జరుగును. ఉజ్జాయి ప్రాణా
యామమందు గొంతు ముడిని సగము మూసి సుదీర్ఘమైన
(Without Jerks) రేచకపూరకములు చేయవలెను. అట్లు
చేయునపుడు చక్కని ఇంపగు సన్నని ఊళస్వరము వచ్చును.
లేక రాత్రులందు కొందరు గుర్రుపెట్టునట్టి శబ్దము వచ్చును.
అయితే గురుపెట్టినప్పుడు స్వరము ధారావత్తుగా నుండక
గుర్రుగుర్రుమనుచుండును. కాని ఉజ్జాయిలో సుదీర్ఘముగా
(Without gaps) స్వరముండును. ఇది గమనించవలెను. ఇది
వరలో తెల్పిన సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము వలెనే
ఉజ్జాయిలో కూడ కేవల రేచకపూరకములు బాగుగా నభ్య
సించిన తదుపరి కుంభకమభ్యసించవలెను వ్యాయామదృష్టితో
చేయువారు కుంభకమును చేయునప్పటికి సత్ఫలితములను
బడయగలరు.

పైన వివరించిన ప్రాణాయామములలో కుంభకమునకు
ముందు జాలంధర బంధమును వేయవలెనని తెల్పబడెను.
గాన జాలంధర బంధనము వేయు విధానము ఇచ్చటవివరింప
బడుచున్నది. పద్మాసనాది ఏ ఆసనమునందైన కూర్చుండి
వాయువును కుంభించి కంఠమును పూర్తిగా బిగించి వెన్నును
వంచకుండా మెడను మాత్రమే ముందునకు వంచి గడ్డమును
కంఠముయొక్క క్రిందిభాగమునందు ఆనించవలెను.

(కుంభక సమయములో రెండునాసికలను కుడిచేతి
బొటన,అనామిక, చిటికిన వ్రేళ్ళతో ఇంతకుముందు తెలిపి
నట్లు మూసివుంచవలెను)

ప్రాణాయామ విధానములన్నియు అనుభవనీయుల సాన్నిధ్యంలో అభ్యసించుట మంచిది.

సూర్యభేదనము:- పద్మాసనాది ఏయాసనమందైనను తిన్నగా వెన్ను నిగిడ్చి కూర్చుని కుడినాశికనుండి సుదీర్ఘంగా పూరించి రెండు నాసికలను మూసి శరీరమంతయు నఖశిఖ పర్యంతం వాయువు నిరోధం కలుగునటుల అనాయాసంగా నున్నంతవరకు కుంభించి ఎడమ నాసికనుండి మెల్లగా రేచించవలెను. ఇది క్రిమి దోషములను వాత దోషములను పోగొట్టును. కపాల శోధనము చేయును.

సీత్కారి : రెండుపెదవులమధ్య నాలుకను జేర్చి నోటినుండియే వాయువును సీ అనే శబ్దము వచ్చునట్లు (పూరించి) నాసికనుండి అనగా ముక్కు రంధ్రములనుండి రేచించవలెను. నోటిద్వారా రేచించరాదు నోటి ద్వారా పూరించి ముక్కుద్వారా రేచించవలెను. దీనివలన దేహ సౌందర్యమును బడయును. ఆకలిదప్పులు, నిద్రాలస్యములు పుట్టవు. అనగా దుష్టఆకలి, దాహం, ఎక్కువసేపు నిద్ర, మత్తులు కలగవు.

శీతలి : ఏయాసనమునందైన కూర్చొని నాలుకను కొద్దిగా గొట్టమువలె చేసి పెదవులపైకి చాచి సదరు నాలుక గొట్టముద్వారా శ్వాసను లోనికి పీల్చుకొనగలిగినంతగా పీల్చుకొని (పూరించి) శక్త్యానుసారంగా వాయువును కుంభించి (నోటిని మూసివుంచి) నెమ్మదిగా నాసికాద్వారముల నుండి

మెల్లగా రేచించవలెను. ఇది ముఖ్యముగా దాహము కలిగి నప్పుడు చేసిన దప్పికను తశ్శాంతి నొందించును. గుల్మము, ప్లీహము, పిత్తవికారములను, దుష్ట ఆకలిని నివారించును. శీత్కారియందు నాలుక పెదవులకు దాటరాదు. శీతలియందు నాలుక పెదవుల నుండి బైటకి పొడిగించబడును.

భ్రామరి : మగతుమ్మెద నాదమును బోలిన శబ్దముతో వేగముగా (Forcebly) నాసికద్వారా పూరించి ఆడుతుమ్మెద నాదమును బోలిన శబ్దముతో మెల్లగా సుదీర్ఘముగా రేచించవలెను. దీని నభ్యసించుటవలన చిత్తమందు భావింపరాని యానందము కలుగును.

మూర్ఛ: వాయువును నాశికద్వారా పూరించి జాలంధర బంధమును బాధించి మెల్లమెల్లగా రేచించవలెను. ఇయ్యది చిత్తచాంచల్యము నడచి సుఖమును కలిగించును.

ప్లావిని : ప్రాణవాయువుచేత సంపూర్ణముగ పూరింపబడిన యుదరమును గలుగునట్లు నభ్యసించవలెను. దీనివలన జలప్రవాహమందైనను తామరాకువలె దేని సహాయము లేకనే తేలగల్గుటకు వీలగును.

ఇంతవరకు వివిధ ప్రాణాయామములు వివరించబడెను. సాధారణ వ్యక్తులు వ్యాయామ దృష్టిలోను ఆరోగ్యరక్షణకును సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము, భస్త్రిక, ఉజ్జాయి, కపాలభాతులను మాత్రమభ్యసించిన దీర్ఘాయురారోగ్యము

లను బడయగలరు. [illegible] సించవలెను. ఏ ప్రాణా[illegible] మున ఆరంభ[illegible]లో నభ్యసించుట [illegible].

ప్రాణాయామ ముఖ్యోపయోగములు

శారీరక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు అభివృద్ధినందుటకు ప్రాణాయామ మెట్లు ప్రాధాన్యత వహించునది క్లుప్తముగా వివరింపబడును.

ఆరోగ్యమన, శరీరమందుగల వివిధ మండలములు (Systems) సక్రమముగా పనిచేయుట. అందు నాడీ (Nerves) మండలము, వినాళగ్రంథి (Endocrine) మండలము, శ్వాసాశయ, రక్త, జీర్ణమండలములు (Systems) ముఖ్యమైనవి. వీటిలో నాడీ, వినాళగ్రంధిమండలములు అతిముఖ్యమైనవి. కాని ఇవికూడ పైన పేర్కొనబడిన ఇతర మండలములపై ఆధారపడి యుండును. ప్రాణాయామము ఏవిధముగా పైమండలముల సక్రమ నిర్వహణ కుపకరించునది గమనించవలసి యున్నది.

పెద్ద ఫ్యాక్టరీయందుగల విద్యుదుత్పత్తి కేంద్రము (Electric Power House) దానినుండిఫ్యాక్టరీయందుగల వివిధ యంత్రములకు కరెంటును సప్లయి చేయు ఎలక్ట్రిక్ వైరుల తోను నాడీ మండలమును పోల్చవచ్చును. మెదడు పవర్ హౌస్ (Phwer House) గాను మెదడు నుండి బయలుదేరు

వెన్నుపూస పరిధానతంతువుగాను, దానినుండి బయలుదేరు వివిధ నాడులు సాధారణ తంతువులుగాను పోల్చవచ్చును. ఫ్యాక్టరీలోగల ప్రతి చిన్న యంత్రము తంతువుల నుండి ప్రసరించు కరెంటు వల్లనే పనిచేయును. అదే విధముగా మానవదేహమనెడి ఫ్యాక్టరీలో కూడ మెదడనెడి పవర్ హౌస్‌నుండి పంపబడెడి నాడీ శక్తులనుండియే దేహమందలి పవర్‌హౌస్‌లో పొరపాటు వచ్చినా లేక నాడులనెడి వివిధావయవములు [Missions] పనిచేయును. మెదడనెడి ఎలక్ట్రిక్ తీగెలలో మాలిన్యములు అడ్డువచ్చిన దేహమనెడి ఫ్యాక్టరీయందలి వివిధావయవములు [Missions] యొక్క పని కుంటుపడును. జీర్ణ, రక్త, శ్వాసమండలములన్నియు నాడీ తంతువుల నుండి నాడీశక్తులు అందినగాని పనిచేయవు గాన నాడీమండలము యొక్క ప్రాధాన్యత ఎట్టిదో పాఠకులు గ్రహింతురుగాక!

ఇక వినాళగ్రంథి మండలము యొక్క పని తెలుపబడును. పైన పేర్కొన్న నాడీమండలము సక్రమముగా, శక్తివంతముగా పనిచేయుటకు వినాళగ్రంథుల నుండి ఊరు రసములు నాడీమండలమందుగల మెదడు మొదలుకొని వివిధ నాడులకు అందనిచో అవి శక్తిహీనములగును. కాన వినాళ గ్రంథుల సక్రమనిర్వహణపైననే నాడీమండల సక్రమ నిర్వహణ ఆధారపడి యున్నది. వినాళ గ్రంథి మండలములో థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ, జననేంద్రియ గ్రంథులు మొదలగునవి గలవు.

పైన పేర్కొన్న రెండు ముఖ్య మండలములు వాటికి కావలసిన రక్తము కొరకు రక్తప్రసరణ మండలముపైనను,

పరిశుద్ధమైన రక్తముకొరకు శ్వాస, జీర్ణమండలముపైనను ఆధారపడవలసి వుండును. రక్త ప్రసరణ మండలమునందు గుండె నుండి, చెఱు రక్తనాళములద్వారా శరీరమందుగల ప్రతికణమునకును రక్తమందించుటయే ఈ మండలముయొక్క పనియైయున్నది. నాడీ, వినాళ గ్రంధి మండలములకుసరియైన రక్తమందనిచో అవి అనక్తములగును. రక్తముపరిశుభ్రముగా నుండుటకు స్వాస, జీర్ణమండలములపై ఆధారపడి యున్నవి. ఎట్లన కణములకు చాలినంత ప్రాణవాయువు కావలసిన పోషక పదార్ధములు వుండవలెను మనము పీల్చు గాలినుండి ప్రాణవాయువు రక్తమున కందును, ఆహార పానీయముల నుండి పోషకపదార్థము ఐరక్తమునకందును. రక్తమున పొందు ప్రాణవాయువు, పోషక పదార్ధముల పరిమితి శ్వాస జీర్ణ మండలములపై ఆధారపడియుండును. స్వాస, జీర్ణమండలములు సక్రమముగా పని చేయనిచో రక్తములో చాలినంత ప్రాణవాయువు, పోషక పదార్ధములు లేకపోవుటయేకాక రక్తములో విషపూరిత పదార్ధములు చేరును. అది ఎట్లన శరీరమందు సదా బొగ్గుపులుసు గాలి [Corbondioxide] తయారగుచుండును. శ్వాసమండలము సక్రమముగా నిర్వహించనిచో ఈ బొగ్గుపులుసుగాలి దేహమందునిల్వయై కణములను విషపూరితము గావించును. జీర్ణమండలము సరిగా పని చేయనిచో తక్కువ పదార్ధము జీర్ణమై సాధారణముగా

వెలువడు మలముకంటె ఎక్కువ మలము ప్రేగులలో నిల్వ యుండును. ఈ నిల్వయైన మలమునుండి కూడ విషములు ఉత్పన్నమై దేహమును రోగగ్రస్తము చేయును.

ఇంతవరకు శ్వాసాశయము మరియు మలకోశము మలిన పదార్థ బహిష్కరణలో ఎంత ప్రధానపాత్ర వహించబడెనో తెలియబడెను. వీటితో పాటు మూత్రపిండములుకూడ దేహమందుగల మలిన పదార్థమును బహిష్కరించుటలో ముఖ్య పాత్ర వహించుచున్నవి. దేహము ఆరోగ్యవంతముగా నుండి సక్రమముగా పని చేయుటకు పైన పేర్కొన్న వివిధ మండలములు, బహిష్కారావయవములు యొక్క సక్రమ నిర్వహణావశ్యకతను నిరూపింపబడినది. ప్రాణాయామము వీటి సక్రమ నిర్వహణకుఎట్లు ఉపకరించునది నిరూపింపబడవలసియున్నది.

ఉదరమందు బహిష్కారావయవములగు మలకోశము, మూత్రపిండములున్నూ, ఛాతీయందు శ్వాసాశయములున్నూ వున్నట్లు పైన పేర్కొనబడియే యున్నది. సాధారణ స్థితిలో జరుగుఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములందు విభాజకము [Diaphragm] మీాదికి లేచుట, క్రిందికి దిగుట మరియు పొట్టయందుగల కండరములు సంకోచవ్యాకోచములు జరుగుట గల్గుచుండును. దీనివలన మలకోశ, మూత్రపిండములకు కూడ కొలదిగా వత్తిడి కలుగును. ప్రాణాయామములో ఈ వత్తిడి ఇంకను తీవ్రతరము కాగలదు. ఇందువలన వాటికి సంబంధించిన నరములు, కండరములు ఉజ్జీవింపబడి బాగుగా పనిచేయును. ఇదియే శ్వాసాశయములకు కూడవర్తించును. ఈ శ్వాసాశయ

సంబంధించిన కండరముల పటుత్వమును బట్టియు సాగుడు [Elastity]ను బట్టియు వీటి సక్రమ నిర్వహణ జరుగును. అట్టి నిర్వహణ ప్రాణాయామములో శ్వాసాశయములకు వాటి కండరములకు చక్కని వ్యాయామము కల్గుటచే కల్గును. ప్రాణాయామములో కుంభకము నందును, భస్త్రికా ప్రాణాయామమునందును కొద్ది చెమటకూడ పట్టును. గాన బహిష్కారావయవములలో నాల్గవదియగు చర్మము నుండి కూడశరీర మాలిన్యములు వెలువరింపబడును.

దినమునకు ఏ కొద్ది సేపు మాత్రమో ప్రాణాయామము చేసినప్పుడు మాత్రమే గదా! పై ఫలితము కల్గునను సందేహము ఉత్పన్నము గావచ్చును. కాని అట్లుగాదు. ప్రాణాయామము చేయు సమయములో బహిష్కారావయవములు, వాటికి సంబంధించిన కండరములు నాడులు సక్రమముగా పని చేయుటకలవడుటచే ఇతర సమయము అందుకూడ అట్లే పనిచేయుట జరుగును. ప్రాణాయామము అనుదినము రెండుసార్లు కలసి ఒకగంట చేసిననాడు ఆ ఫలితముకల్గును. ఈ సందర్భములో బహిష్కారావయవములే కాక జీర్ణమండలమునకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన జీర్ణకోశము, వృక్కకము, కాలేయము మొదలుగునవి కూడ విభాజికముయొక్క ఊర్ధ్వ అధోచలనమువలనను, ఉదరమందు గల కండర చలనము వలనను, బాగుగా పనిచేయునని గమనించవలసి యున్నది. ప్రాణాయామములో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు స్వీకరణము వలన రక్త ప్రసరణ మండలము ఉజ్జీవనమగును. ప్రాణాయామము వలన నాడి, రక్త, శ్వాస, జీర్ణమండలములు

బహిరాభ్యంతరావయవములు సక్రమ నిర్వహణకు ఎట్లుపకరించి నది తేట తెల్లమయినది. గాన అన్ని వ్యాయామాలకంటె ప్రాణాయామము ఏ వయస్సు కలవారికైనను కొంచెము హెచ్చుతగ్గు ప్రమాణములో అనుభవనీయుల సలహాతో చేయుచో దీర్ఘ ఆయురారోగ్యములు బడయనగును. అన్ని వ్యాయామములకంటె నిది నిరపాయమును, సుసాధ్యమును అయియున్నది.

ఆధ్యాత్మికముగా ప్రాణాయామ మెట్లుపకరించునది గమనించవలసియున్నది ఆరోగ్యమైన దేహమందు ప్రశాంత మగు మనంబుండును. [A Sound mind in a sound body] పైన వివరించినట్లు ప్రాణాయామము వలన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము బడసిననాడు ప్రశాంతమగు మనబుండును ప్రశాంత మనంబువలన చిత్తైకాగ్రత, తన్మూలమున మనో లయంబును సంభవించును. అనగా సమాధిసిద్ధిని బడయు నగును.

7 స్త్రీలకు యోగవ్యాయామ ఆవశ్యకత

వ్యాయామము పురుషులకెంత యవసరమో స్త్రీలకు గూడా అంతకంటె అధికావసరమని నాగరికత గల స్త్రీలు గుర్తించకపోవుట చాల విచారకరము. కార్మికజనములో పురుషులతో సమానంగా స్త్రీలు గూడ కష్టించి పనిచేయుట లేదా! లౌకిక జ్ఞానమును మాత్రమే వృద్ధి చేయు విద్యాభ్యాసము, ఆరోగ్యమును వమ్ము చేయు కృత్రిమమగు వస్త్రములు వక్రంగా ధరించుట, శరీర రూపలావణ్యమును నశింపజేయు

కృత్రిమమగు లేపనముల (Snows Face Powders, Lipsticks Etc.) తో మున్నాబకుట ఆధ్యాత్మిక, నైతిక శక్తులను నశింపు జేయు నవలలు మొ॥ గ్రంథములు చదువుట, ఇత్యాది మానవ విరుద్ధ (అస్వాభావిక) జీవనపద్ధతుల ననుసరించుచూ సదా అనారోగ్యులై జీవించు వారిని నాగరికులనుట హాస్యాస్పదము గాదా! నాగరికులమనెడి (Cultured) స్త్రీలయొక్క ఆరోగ్య పరిస్థితిని గమనించినచో నూటికి 95 మంది అనారోగ్యులై శారీరక, మానసిక వ్యాధులతో బాధపడువారైయున్నారు. ఇందుకు కారణము ఆరోగ్యసూత్రములనుల్లంఘించుటయే. అదియేమన పలువిధములగుఆహారములు, సమయనియమము లేక ఎప్పుడు పట్టితే అప్పుడు తింటూ అది జీర్ణమగుటకు తగినవ్యాయామము లేకను; ఎండ, గాలి, వెలుతురు సోకని సౌధములలో పగలే విద్యుద్దీపములు, పంకాలు వేసుకొని జీవించుట, రాత్రులందు సినిమాలు దర్శించి నిద్రను గోల్పోవుట మొదలగు వికృత జీవన పద్ధతులే ఆరోగ్యసూత్రముల నుల్లంగించుట యగును.

బైటకి చూచుటకు బాగానే కనబడుదురు. యుక్త వయస్సు (రజస్వలగుట) వచ్చినదాది ఋతుదోషములకు [Menstrul disorders and Trubles] గురియగు చున్నారు. ఆరోగ్యవంతులగు స్త్రీలకు ప్రతి 28 రోజులకొకసారి బహిష్టు కావలెను. మైల 3 లేక 4 దినములు సక్రమంగా పోవలెను. అట్లగుటకు బదులు, 40 రోజులకొకసారియో, లేక 20 రోజుల కొకసారియో అగుట; అయినప్పుడు 1 వారం రోజులు ఎక్కువగానో లేక 1, 2 రోజులు మాత్రమే చాల తక్కువ

గానో (Abnoral or Scatny menses) అగుట. బహిష్టు సమయంలో గర్భకోశములో భరించలేని శూల (గంటునొప్పి) తో బాధపడుట దీనిచే సంతానము గలుగకపోవుట గలదు. శ్వేతకుసుమ (White discharge) కు గూడ చాలమంది గురియగుచున్నారు. పురుషులకు శుక్రనష్టమెంత నాడీశక్తులను నష్టపఱచునో స్త్రీలకి శ్వేతకుసుమంతగా నాడీశక్తులను నష్టపరచును. సుఖప్రసవములు లేవు. కాన్పుల కాసుపత్రులలో చేరవలసిందే. ప్రథమకాన్పు సరిగావస్తే పునర్జన్మ వంటిది. స్త్రీ అనారోగ్యగుటచే శిశువులు గర్భమందుండగానే అనారోగ్యులగుచున్నారు. ఇది నవనాగరికతా దౌర్భాగ్యము. వ్యాయామావశ్యకతను నాగరిక స్త్రీలు గమనించుటకొరకు క్లుప్తంగా పై విషయములు వ్రాయబడెను. పాపము పురుషలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులతోపాటు స్త్రీలకు అదనంగా పైని సూచించిన స్త్రీల వ్యాధులవల్లగూడ బాధలనొందవలసి వస్తుంది. గాన పురుషలకంటెగూడ స్త్రీలు వ్యాయామము చేయుటలో శ్రద్ధ వహించవలసియున్నది.

1. నుండి 6 భాగములలో వ్రాసిన యోగవ్యాయామము (యోగాసనములు, ప్రాణాయమము) కేవలం పురుషులకు మాత్రమేనని స్త్రీలు అనుకొనిక 8 సం॥ వయస్సుగల బాలికలు మొదలుకొని 60 సం॥ వృద్ధమాతలవరకు వారి వారి వయస్సు, దేహశక్తులననుసరించి స్త్రీలగూడ చేసినచో పైని వివరించిన స్త్రీల వ్యాధులతోపాటు సర్వవాధులు రాకుండ ఆరోగ్యవంతులుగా నుండవచ్చును.

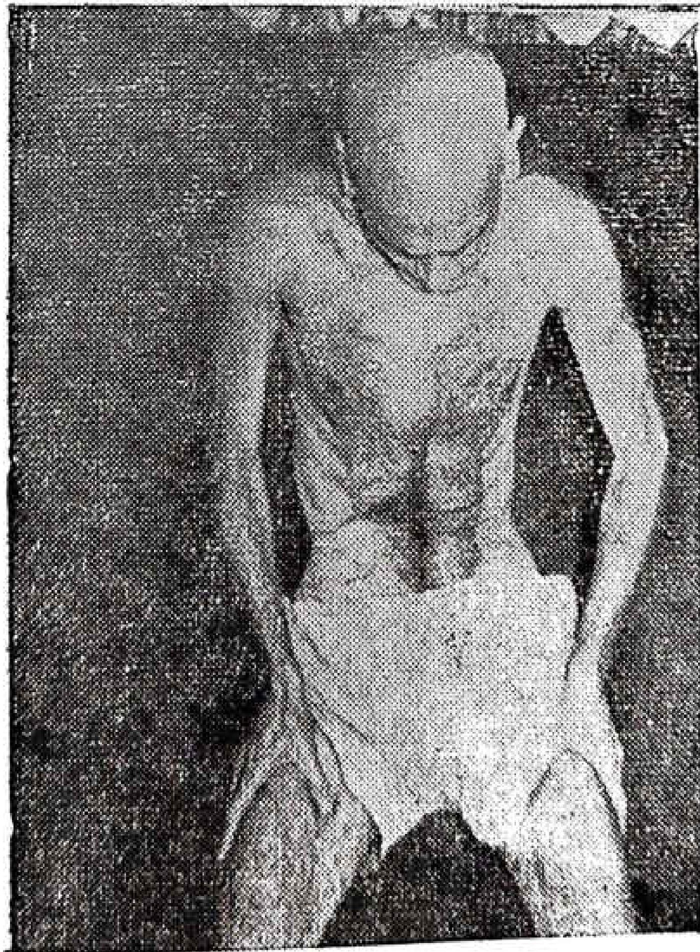
వ్యాయామ సమయములో స్త్రీలు గాలి వెలుతురు గలిగిన పురుషులకు గోచరముగాని ప్రత్యేక స్థలములో వ్యాయామము చేయవలెను. వ్యాయమము చేయునప్పుడు దేహమునిండుగా నిత్యజీవితములో ధరించు దుస్తులనుగాక దేహమునకు ఎక్కువభాగమునకు గాలి సోకునట్లుగా, లాగు (Underwear) కాళీగల బాడీ ధరించి చేయుట మంచిది. సాత్వికమగు శాకాహారమును సేవించినచో సదా ఆరోగ్యవంతులుగనుందురు. సుఖప్రసవము, ఆరోగ్యవంతులగు బిడ్డలను కనుట జరుగును. టీ, కాఫీలు, మసాలాద్రవ్యములతో తయారైన కూరలు, చిరుతిళ్ళు మానవలెను. అచ్చటచ్చట స్త్రీలు పొగపీల్చుటకుగూడ ప్రారంభమైనది.

బహిష్టుగాలకు 4 రోజులు యోగవ్యాయామము చేయరాదు. కొందరికి 6, 7 రోజులవరకు మైల పోవుటకూడ వుండును. ఇది అనారోగ్యసూచకము. గాన పూర్తిగా ఋతుస్రావము ఆగువరకు యోగవ్యాయామము చేయకుండుట మంచిది. బహిష్ట సమయములో 100 మొదలు 300 గ్రాముల రక్తము నష్టమగును. గాన ఇంటిలో బరువైన పనులు చేయకుండుటకు అంటు అని ఒక ఆచారాన్ని కల్పించి వేరే ఒక చోట విశ్రాంతిగా నుంచబడుట భారతీయ సనాతన సాంప్రదాయము. హిందూ ధర్మమందుగల ఆచారములన్నియూ ఆరోగ్యమునకు ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు ఉపకరించునవై యున్నవి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు :- నేటి నాగరికతా ప్రపంచములో స్త్రీలు సుఖప్రసవము నొందుట చాల అరుదుగా నున్నది. దీనికి కారణము మాంసము పిండి వంటలు మిఠాయిలు, పక్వ పదార్థములతో తయారైన ఉపాహారములు మొదలగు అమ్ల జనిత (Acid forming food) ఆహార సేవను చేయుచూ వ్యాయామము చేయకుండుటయే కారణము. గాన గర్భిణీ స్త్రీలు ఎక్కువ కాయకూరలు, పండ్లతో గూడిన క్షార పదార్థములను సేవించుతూ ఉదయ సాయంకాలములందు నడకగాని యోగవ్యాయామముగాని చేయవలెను. యోగ వ్యాయామము చేయుటలో ఈ క్రింది విషయములు గమనించవలెను,

1½ నెలల గర్భవతులు మయూరాసనము వేయ రాదు. 3 వ నెల నుండి ఈ క్రింది ఆసనములుమాత్రమే వేయవలెను పద్మాసనము, భుజంగాసనము, సర్వాంగసనము మత్స్యాసనము, శవాసనమునూ, పశ్చిమతాన ఆసనము కాలివ్రేళ్ళు తాకుటవరకే మాత్రమును, హలాసనము కాలి వ్రేళ్ళు భూమికి తాకుటవరకే నున్న చేయవలెను. 5 వ నెల నుండి అన్ని ఆసనములు నిలువుచేసి పద్మాసనమువేసి ప్రాణా యామము రేచక పూరకములు చేయవలెను. ఉదయ సాయం కాలము అందు కనీస మొక మైలైనా నడచినచో చాలా మేలు గల్గును. గర్భవతులు ఆసనములు వేయునప్పుడు

ఏమైనా యిబ్బంది గల్గినచో ఆ యాసనము వేయరాదు. వారి సంతానము మంచి ఆరోగ్యవంతులు, మేధావంతులు, దైవభక్తులు గలవారు కావలెనననెడి స్త్రీలు గర్భధారణ సమయములో 9 నెలలు ఈ గ్రంధమందు తెలుపబడిన రీతిగా ఆహార వ్యాయామములు సల్పుటతోపాటు దైవ భక్తిని పెంపొందించు గ్రంధములు చదువుట సత్సంతానము కనవలె ననెడి భావనతో దైవధ్యానము చేయుచో తప్పక సత్సంతానము కనగలరు.



24 నౌలిక్రియ

8 దీర్ఘ ఆయురారోగ్యములకు సూత్రములు

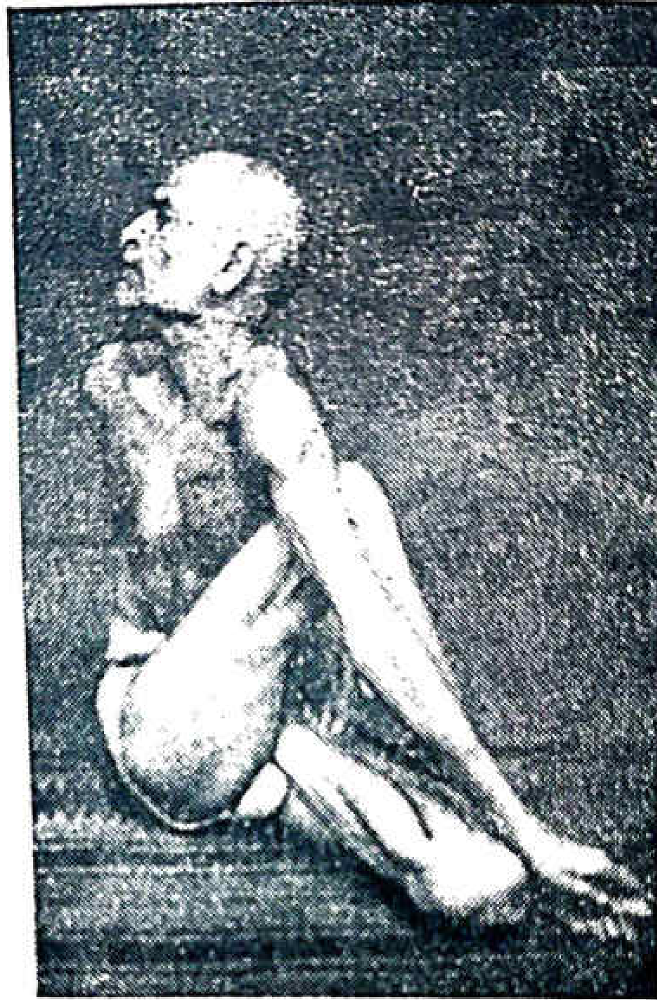
1) నైతిక జీవనమును గడుపవలెను, 2) పెందలకడ పరుండి పెందలకడ లేపవలెను. 3) పరిశుభ్రమైన గాలి ధారాళంగా వీచుగది లేక వరండాలో పరుండవలెను, 4) ప్రతిదినం యోగవ్యాయమం (ప్రాణాయామంతో సహా) విధిగా అభ్యసించవలెను. 5) వేకువను లేవగానే రాగి లేక మట్టి పాత్రయందలి గ్లాసెడు మంచినీరు త్రాగవలెను. దినమునకు 1½ నుండి 2 లీటర్లు మంచినీరు త్రాగవలెను. 6) ఆహారమును బాగుగా నమిలి ప్రశాంతి చిత్తంతో భుజించాలి. 7) మద్యపానము మరియు పొగత్రాగుట మానవలెను. దీని వలన నాడీ వ్యాధులు, స్వాసాశయ వ్యాధులు, జీర్ణాశయ వ్యాధులు మరియు ఆయుక్షీణం సంభవించును, 8) ఏ మాత్రం అస్వస్థత కల్గినా నిమ్మనీరు సేవించుచూ ఉపవసించవలెను. మరియు సుస్థిర ఆరోగ్యానికి వారానికొకసారి ఉపవసించ వలెను. కేవలం నిమ్మనీరుతో వుండలేనివారు నీళ్ళతో కలిపిన పండ్లరసం. కొబ్బరినీరు, లేక పలుచని మజ్జిగ సేవించవలెను. మౌనంకూడా పాటించినచో అధికాధిక ప్రయోజనంచేకూరును కోపము మరియు మానసిక ఉద్రేకానికి గురికారాదు.

ఓం సర్వేభవంతు సుఖినః, సర్వేసంతునిరామయాః
సర్వేభద్రాణిపశ్యన్తు, మాకశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్ ॥

తా॥ సర్వులు రోగగ్రస్తులు కాకుండ, సుఖంగా నుందురుగాక। సర్వులు భద్రములనే దర్శించుచూ ఒక్కరుకూడ దుఃఖమునుపొందకుందురుగాక।

ఓం శాన్తి శాన్తి శాన్తిః

ఈ యోగవ్యాయామము నీకేమి ప్రసాదించును



మత్స్యేంద్రాసనము

1. సుఖప్రదమైన దీర్ఘ ఆయురారోగ్యములను ప్రసాదించును.
2. నీ కుటుంబ స్త్రీలకు అందచందాలను కలుగజేసి వారిని స్త్రీ వ్యాధులకు గురి కాకుండా చేయును.
3. నీకు వివిధ వ్యాధుల మూలంగా సంక్రమించు నరక బాధలను, అకాల వార్ధక్యాన్ని తొలగించును.
4. నీవు వైద్యులకు చెల్లించు వైద్య రుసుమును మందులకొరకు వెచ్చించు వేలాది రూప్యములను మిగుల్చును.
5. నీ జ్ఞాపకశక్తిని తెలివిని, మేధస్సును వృద్ధిచేయును.